



Più **me**

M A G A Z I N E

NUMERO 7 - LUGLIO 2025
COPIA OMAGGIO

GLI ITALIANI E GLI ANIMALI DOMESTICI

AMORE INCONDIZIONATO,
DISPONIBILITÀ A RINUNCE
E A RIVEDERE ABITUDINI E
IMPEGNI PER FARLI
STAR BENE.

STOP A BODY INGUINALI PER LE GINNASTE FRANCESI

L'ULTIMA PICCOLA GRANDE
CONQUISTA CONTRO
LE REGOLE SESSISTE
NELLO SPORT ARRIVA
DALLA FRANCIA.

BOB MARLEY

CON LA MUSICA AVEVA
ABBATTUTO MURI IN MODO
PACIFICO E NON VIOLENTO.

IL FUTURO DEL TENNIS FEMMINILE HA IL VOLTO DI **TYRA GRANT**

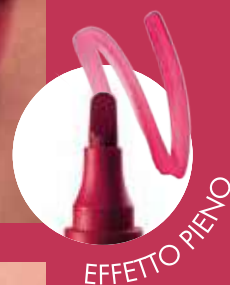
DAMIANO DAVID

È USCITO "FUNNY LITTLE FEARS", L'ALBUM DI DEBUTTO DEL CANTAUTORE ITALIANO

VAMP! MARKER DUO

PENNARELLO LABBRA & OIL GLOSS

1 PRODOTTO
3 EFFETTI MAKE-UP



PUPA
M I L A N O





SKIN • CARE



Body mask

Prova le nuove **maschere koreane**:
semplici da usare, straordinarie
nei risultati



Hydrogel

*
passion lips



Natural
origin
ingredients



Vegan
formula



Eco
tissue

**
booty e boobies

@HQ_SKINCARE



IL PROSSIMO BACIO

D'ESTATE L'INCONTRARSI È PIÙ FACILE. PUÒ ACCADERE NELLE STRADE, NELLE PIAZZE, IN RIVA AL MARE O PASSEGGIANDO AL FRESCO DELLA SERA E FORSE, ANCHE PER QUESTA RAGIONE, D'ESTATE SBOCCIANO TANTI NUOVI AMORI. E DELL'AMORE COSA C'È DI PIÙ BELLO DI UN "PRIMO" BACIO DA RICORDARE? NON È UN CASO CHE IL 6 DI LUGLIO SI CELEBRI IL "WORLD KISS DAY", GIORNATA MONDIALE DEL BACIO. NON DIMENTICHIAMOLO E PREPARIAMOCI A FESTEGGIARLA CON TUTTE LE EMOZIONI E CON TUTTA LA POESIA AL POSTO GIUSTO!



Marc Chagall, L'Anniversaire 1915

*Tu di' si
rispondi anch'io
canta come una pioggia
Ma lasciati
senza domande
Mentre spargo benzine
Fai luce
allo sbattere cieco
delle tignole nella credenza
Al volo al grano.*
-Maurizio Bonugli-

*Viviamo, mia Lesbia, e amiamo
e ogni mormorio perfido dei vecchi
valga per noi la più vile moneta.
Il giorno può morire e poi risorgere,
ma quando muore il nostro breve giorno,
una notte infinita dormiremo.
Tu dammi mille baci, e quindi cento,
poi dammene altri mille, e quindi cento,
quindi mille continui, e quindi cento.
E quando poi saranno mille e mille
nasconderemo il loro vero numero,
che non getti il malocchio l'invidioso
per un numero di baci così alto.*
-Catullo-

*Ti manderò un bacio con il vento
e so che lo sentirai,
ti volterai senza vedermi ma io sarò lì
Siamo fatti della stessa materia
di cui sono fatti i sogni
Vorrei essere una nuvola bianca
in un cielo infinito
per seguirti ovunque e amarti ogni istante
Se sei un sogno non svegliarmi
Vorrei vivere nel tuo respiro
Mentre ti guardo muoio per te
Il tuo sogno sarà di sognare me
Ti amo perché ti vedo riflessa
in tutto quello che c'è di bello
Dimmi dove sei stanotte
ancora nei miei sogni?
Ho sentito una carezza sul viso
arrivare fino al cuore*

*Vorrei arrivare fino al cielo
e con i raggi del sole scriverti ti amo
Vorrei che il vento soffiassse ogni giorno
tra i tuoi capelli,
per poter sentire anche da lontano
il tuo profumo!
Vorrei fare con te quello
che la primavera fa con i ciliegi.*
-Pablo Neruda-

*Nulla due volte accade
Né accadrà. Per tal ragione
Nasciamo senza esperienza,
moriamo senza assuefazione.
Anche agli alunni più ottusi
Della scuola del pianeta
Di ripeter non è dato
Le stagioni del passato.
Non c'è giorno che ritorni,
non due notti uguali uguali,
né due baci somiglianti,
né due sguardi tali e quali.
Ieri, quando il tuo nome
Qualcuno ha pronunciato,
mi è parso che una rosa
sbocciasse sul selciato.
Oggi che stiamo insieme,
ho rivolto gli occhi altrove.
Una rosa? Ma cos'è?
Forse pietra, o forse fiore?
Perché tu, ora malvagia,
dai paura e incertezza?
Ci sei – perciò devi passare.
Passerai – e in ciò sta la bellezza.
Cercheremo un'armonia,
sorridenti, fra le braccia,
anche se siamo diversi
come due gocce d'acqua.*
-Wisława Szymborska-

*Bacio che sopporti il peso
della mia anima breve
in te il mondo del mio discorso
diventa suono e paura.*
-Alda Merini-

*Io mi prendo nelle notti
Le rose della tua bocca
Che nessun'altra ci beva.
Quella che ti abbraccia
Mi deruba dei miei brividi
Che intorno al tuo corpo io dipinsi.
Io sono il tuo ciglio di strada.
Quella che ti sfiora
Precipita.
Senti il mio vivere
Dovunque
come orlo lontano?*
-Else Lasker-Schüler-

*Mille anni e poi mille
Non possono bastare
Per dire
La microeternità
Di quando m'hai baciato
Di quando t'ho baciata
Un mattino nella luce dell'inverno
Al Parc Montsouris a Parigi
A Parigi
Sulla terra
Sulla terra che è un astro.*
-Jacques Prévert-

*Tu sei la pezza fiammante
che terge i versi spiegati
al passeggio nei cortili di sale
Ombra maiuscola
gracile di temporali e sommosse
riempi d'acqua le tasche
e mi sollevi fiore nel tuo stare.*
-Maurizio Bonugli-

*"Se per baciarti dovessi poi andare
all'inferno, lo farei. Così potrò poi
vantarmi con i diavoli di aver visto il
paradiso senza mai entrarci".*
-William Shakespeare-



*Qualità & Morbidezza...
a portata di mano!*



Più me®
COCCOLE PER TE E LA TUA CASA



Cartiere**Carrara**
CARING FOR WHAT'S NEXT

Cartiere Carrara S.p.A.
Viale Spartaco Lavagnini, 41
50129 Firenze
Tel. 0583 985101
www.cartierecarrara.com

AGLI ITALIANI PIACE L'USATO

L 63% degli italiani nel 2024 ha comprato o venduto oggetti usati, dall'auto ai vestiti, dai prodotti per la casa a quelli dell'elettronica. A dirlo è l'undicesimo Osservatorio realizzato da BVA Doxa per Subito, secondo cui 27,2 milioni di persone in Italia si sono rivolte al mercato dell'usato per vendere o fare acquisti. Dati che segnano +3 punti percentuali rispetto al 2023 che già aveva raggiunto numeri molto alti, dimostrando come nel 2024 si sia registrato un vero boom nel settore e un balzo significativo rispetto al 44% del 2015.

Con questi numeri il valore economico generato dalla Second Hand Economy è salita a 27 miliardi di euro (+1 mld rispetto al 2023), pari all'1,2% del PIL italiano. A farla da padrone è l'online che ha generato ben 14,4 miliardi di euro (54%, +4% in più rispetto al 2023) e, per la prima volta, ha superato l'offline anche a valore. A



spingere gli utenti verso il web sono la velocità, la disponibilità e la più ampia scelta di prodotti, fattori decisivi per il 69% degli italiani.

Quanto alle categorie, a dominare il mercato, sono i veicoli, con un valore di 10,8 miliardi di euro, seguiti da Casa & Persona (7,3 miliardi), Elettronica (5,2 miliardi, +6%) e Sport & Hobby. Online invece si comprano principalmente prodotti per la casa e la persona, seguiti da quelli di sport e hobby ed elettronica.

Tra le motivazioni per cui si acquista online, la maggior parte dichiara di farlo



per motivi di risparmio, un 41% perchè lo considera un atto di economia sostenibile; mentre tra i venditori la motivazione maggioritaria è quella di liberare spazio in casa.



FUMAKILLA

VAPE

For your life

una barriera
che ti protegge

Fumakilla Vape Liquido Classic
per una protezione contro
zanzare comuni e tigre.

Scopri di più



È un presidio medico chirurgico.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 26/02/2025.





BOROTALCO

Abbraccia la vita

SCOPRI LA LINEA

pure

EXTRA DELICATO
EXTRA EFFICACE

0%
SALI
ALCOOL



Asciutto anti-odori
senza compromessi

I SALMONI ZOMBIE INQUINANO LE ACQUE DEL NORD ATLANTICO



È allarme salmone zombie nel mare di Svezia e d'Islanda: un fenomeno in crescita, che sta mettendo a serio rischio il patrimonio genetico dei salmoni selvatici. I salmoni zombie sono chiamati così a causa delle deformazioni fisiche dovute a diversi fattori, primo tra tutti l'ibridazione con i salmoni di allevamento sempre più in espansione. Più o meno dagli anni Settanta, infatti, il numero dei salmoni selvatici che ancora abitano il Nord Atlantico, si è notevolmente ridotto.

Per far fronte a questa perdita, in tutto il mondo da cinquant'anni ha preso il sopravvento l'idea di

allevarli. Sono nati non solo allevamenti a terra, ma anche in mare aperto in enormi reti circolari: i salmoni vengono cresciuti e ingrossati fino al punto di pescarli, lavorarli e rivenderli sui mercati globali, dalle nostre tavole fino ai ristoranti di sushi. Si tratta di un business miliardario, se si pensa che oggi il 70% dei salmoni che mangiamo arriva tutto dalle farm.

L'Islanda e la Svezia, in particolare, sono tra i Paesi che ospitano ancora migliaia di salmoni selvatici, ma questi sono minacciati dalle fughe di salmoni d'allevamento che negli anni si sono ibridati con quelli selvatici modificandone il patrimonio genetico.



I salmoni d'allevamento, portatori di malattie e batteri, uccidono i salmoni selvatici o li trasformano in zombie, a causa degli incroci genetici e delle contaminazioni che li rendono ciechi o persino senza parti del corpo. Affetti da infezioni o privi di pinne i salmoni continuano a nuotare finché non muoiono. Cittadini, ambientalisti e scienziati in Scozia e in Islanda hanno intrapreso una battaglia con tanto di raccolta firme contro gli allevamenti in mare aperto, nella speranza di vietarle come avvenuto in alcune aree del Canada.



LUGLIO 2025

RUBRICHE

- 14 Mondo Donna
- 16 ArkeCINEMA
- 18 News Italia Mondo
- 20 Salute & Benessere
- 22 Good Mind
- 24 Correva l'anno
- 30 Self-made stories

REPORTAGE

- 26 **STOP A BODY INGUINALI
PER LE GINNASTE FRANCESI**
- 32 **GLI ITALIANI E GLI
ANIMALI DOMESTICI**

PERSONAGGIO DEL MESE

- 38 **BOB MARLEY**

RUBRICHE

- 44 Zona Beauty
- 46 Tutto intorno all'arte
- 48 Speciale Moda
- 50 Zona Fitness
- 52 Red carpet
- 54 Consigli per la casa
- 56 Io viaggio da sola
- 58 Le ricette di PiùMe
- 62 Garden Place



DAMIANO DAVID

È USCITO "FUNNY LITTLE FEARS".
L'ALBUM DI DEBUTTO DEL CANTAUTORE ITALIANO

66 TYRA GRANT

Se il futuro del tennis italiano maschile è assicurato da Jannik Sinner e Lorenzo Musetti, quello femminile può avere il volto di Tyra Caterina Grant.



26

STOP A BODY INGUINALI PER LE GINNASTE FRANCESI

Piano piano si cambia. L'ultima piccola grande conquista contro le regole sessiste nello sport arriva dalla Francia, che pochi mesi fa ha detto addio ai body inguinali per le sue ginnaste.



PIÙME MAGAZINE

è una rivista di GENERAL PROVIDER Srl registrata presso il Tribunale Ordinario di Lucca. Num. R.G.1009/2015 Numero Reg. Stampa: 9in data 01/09/2015

EDITORE: **Pietro Paolo Tognetti**

DIRETTORE RESPONSABILE: **Luigi Grasso**

DIRETTORE EDITORIALE: **Maurizio Bonugli**

ART DIRECTOR: **Luca Baldi**

HANNO COLLABORATO:

Irene Castelli - Massimo Forlì - Tiziano Baldi
Galleni - Giuditta Grasso - Lara Venè - Chiara
Zaccarelli - Virginia Torriani - Giulia Biagioni
- Fabrizio Diolaiuti - Stefano Guidoni - Katia
Brondi - Silvio Ghidini - Redazione "I Consigli di
Barbanera" - Federica Ciliberti - Sofia Pieraccini -
Giulia Patroncino - Leonardo Pinzuti

Direzione, redazione e amministrazione:

Via delle Ciocche, 1157/A
55047 Querceta - Seravezza (LU)
Tel. 0584/752891 - 0584/752892 Fax 0584/752893
maurizio.bonugli@generalgruppo.com
Fotolito e stampa:
Rotolito S.p.A. Via Sondrio 3 (angolo Via Achille
Grandi)
20096 Seggiano di Pioltello (MI) Italy n° ROC 25471



32

GLI ITALIANI E GLI ANIMALI DOMESTICI

Amore incondizionato, disponibilità a rinunce e a rivedere abitudini e impegni per farli star bene.

- 64 Matrix
- 66 The Winner: **TYRA GRANT**
- 72 Le avventure di PriMo
- 74 Sulla strada
- 76 La 25°ora
- 78 My book
- 80 Teatro & Musica
- 82 On stage: **DAMIANO DAVID**
- 86 Un anno di felicità con Barbanera
- 88 L'altro sport
- 90 Home sweet home
- 92 I giochi di PiùMe
- 94 I Care
- 96 Qua la zampa!
- 98 L'Oroscopo di PiùMe



38

BOB MARLEY

Con la musica aveva abbattuto muri, denunciato oppressioni politiche e disuguaglianze in modo pacifico e non violento.

48

LO SPLENDORE DELL'ORO: UN FILO BRILLANTE NELLA STORIA DELLA MODA

Dalla seduzione di Cleopatra, allo charme delle prime star hollywoodiane... fino ai più lucenti abiti Charleston.



LE DONNE A RISCHIO TRAPPOLA DEL PERFEZIONISMO

LE DONNE HANNO PIÙ PAURA DI SBAGLIARE. AFFERMAZIONE BANALE E COMUNE? NIENTE AFFATTO! ESISTONO DIVERSI STUDI CHE RIVELANO UNA DIFFERENZA DI GENERE NELLA PROPENSIONE AL RISCHIO.



Uno degli ultimi sondaggi in ordine di tempo è lo Skills Outlook dell'Ocse, condotto nel 2023 per valutare le competenze di uomini e donne al fine di costruire economie e società resilienti.

Tra le diversità evidenziate tra maschi e femmine nelle competenze tecniche, il rapporto rileva anche differenze di genere nell'attitudine verso il rischio e l'errore, evidenziando che le ragazze si fidano di meno di sé stesse, hanno più timore di sbagliare e quindi osano meno. E questo, in uno scenario macro-economico sempre più instabile e complesso, potrebbe penalizzarle, tagliandole fuori dai settori più innovativi e remunerativi.



Il divario emerge in tutti i paesi dell'Ocse dove alla domanda: "Il rischio è un pericolo?", il 72% delle ragazze di 15 anni risponde sì contro il 64% dei coetanei maschi. Ancora superiore è lo scarto tra maschi e femmine nella risposta alla

domanda se commettere un errore "ti fa dubitare di te stesso/a?" con l'80% delle ragazze che dicono sì e il 65% dei ragazzi che dicono no. Un divario che aumenta ulteriormente di qualche punto percentuale in Italia. I risultati dell'indagine non sono una novità e possono collocarsi sulla scia di altre indagini realizzate più o meno sullo stesso tema, che hanno rivelato una maggiore paura di sbagliare delle donne rispetto agli uomini con il rischio di rimanere prigioniera del perfezionismo.

E non è un caso se, tornando allo Skills Outlook dell'Ocse, a seguito di insuccesso, il 64% delle ragazze dubita dei propri piani per il futuro, mentre i ragazzi sono più resilienti e soltanto il 51% pensa di rimettere tutto in discussione.



Nuvenia



DEMAK *Up*

2x PIÙ EFFICACE*



*Rispetto alla rimozione del fondotinta
liquido usando solo il latte detergente

IL CASTELLO DI ALNWICK

“PRESTO TUTTI QUANTI CI TROVIAMO FACCIA A FACCIA CON LA SCELTA TRA FARE QUELLO CHE È PIÙ GIUSTO O QUELLO CHE È PIÙ FACILE FARE”. (ALBUS SILENTE)



Il successo indiscusso del **castello di Alnwick** lo si deve alla saga letteraria dei maghi più famosi al mondo. Utilizzato per gli interni ed esterni del castello di Hogwarts negli adattamenti cinematografici di **Harry Potter e la pietra filosofale** (2001) e **Harry Potter e la camera dei segreti** (2002) i cui protagonisti fanno sognare intere generazioni con draghi, incantesimi, scope volanti e pozioni magiche. Il castello si trova nella zona nord ovest dell'Inghilterra e questa sua posizione strategica, al momento della sua costruzione nel **1096**, lo rese perfetto per difendersi dalle invasioni del nord. Nel corso della storia la fortezza ha rivestito funzioni militari, è stata un istituto universitario, un rifugio per

sfolati e ovviamente un set cinematografico. Dal 1309 è la dimora privata della **famiglia Percy** e il castello nel corso dei secoli venne modificato a seconda delle funzioni svolte. I danni subiti dalle guerre e lo stato di abbandono della dimora a causa del trasferimento della famiglia Percy al sud lo fecero cadere in rovina. Siamo nel XVII secolo. Gli architetti Daniel Garret, James Paine e Robert Adam intorno al 1760 lo riportarono in vita seguendo uno **stile neogotico**. L'aspetto esterno della fortezza medievale visibile ancora oggi e resa celebre grazie ai libri di **J.K.Rowling** si deve all'intervento, nel secolo successivo, del quarto duca di Northumberland, mentre le sontuose stanze interne ospitano gli appartamenti

della famiglia Percy. Proprio nel cortile esterno al castello vediamo Harry Potter volare per la prima volta con la sua scopa magica quando insieme ai suoi amici ha imparato le regole del gioco magico del Quidditch. Gli studenti e il personale di Hogwarts si muovevano indisturbati nei cortili interni ed esterni del castello. L'atterraggio di fortuna dell'auto volante guidata da Ron all'inizio del film **Harry Potter e la camera dei segreti** è stato girato nell'**inner Bailey**, cortile esterno del castello. L'imponente **Arco del Leone** è stato adattato come passaggio di uscita da Hogwarts verso la foresta proibita. Oggi il castello offre molte attività ai suoi visitatori. Tutti possiamo vivere personalmente l'esperienza di volare sulle scope magiche attraversando i prati del castello sotto la guida di esperti tutori e sorvolare gli stessi spazi esterni che hanno visto i protagonisti della saga tanto amata. La struttura esterna del castello ha fatto da cornice anche ad altri importanti pellicole, tra cui **Downton Abbey** e il film **Robin Hood, il principe dei Ladri**. Il castello di Alnwick chiude nel periodo invernale e le visite sono effettuabili da fine marzo. La struttura sopravvive da dieci secoli e tra incuria e guerre oggi si presenta al massimo del suo splendore ed è bello pensare che sotto una misteriosa botola sia custodita una pietra che produca un elisir di lunga vita alla dimora.



Dai al tuo corpo un adeguato benessere!

Tea Tree Oil:

Dermopurificante naturale



- ✓ Olio essenziale puro di Melaleuca Alternifolia Australiana
- ✓ Dermopurificante naturale

Detergente Intimo:

Antimicrobico naturale

- ✓ Purificante delicato
- ✓ Protezione giornaliera
- ✓ pH 5
- ✓ Antimicrobico naturale
con Tea Tree Oil e Aloe Vera bio



UN PANINO COLORATO

Ha dell'incredibile l'episodio accaduto in provincia di Vicenza. Un anziano ottantenne ha scambiato per errore un tubetto di tintura per capelli con uno di maionese utilizzandolo come condimento per il suo tramezzino al prosciutto. I sintomi non si sono fatti attendere, infatti pochi minuti dopo i primi morsi l'uomo ha iniziato ad accusare bruciori di stomaco e malessere. A quel punto la figlia, spaventata, ha chiamato i soccorsi e allertato il 118. Subito dopo aver avvertito il centro antiveleni di Verona viene prescritto urgentemente all'anziano un farmaco protettivo per lo stomaco. La famiglia ha poi tirato un sospiro di sollievo: grazie alla bassa dose di ammoniaca nella tintura e alla prontezza d'intervento di tutti, l'episodio si è concluso senza conseguenze gravi. L'uomo giura di non ripetere più l'errore, avendo imparato a controllare con attenzione le etichette e la moglie da ora in poi terrà sicuramente le tinture lontano dalla cucina!



CON LO SCOOTER RUBATO IN CASERMA

Due cittadini ghanesi, di 28 e 38 anni e con regolare permesso di soggiorno, si sono presentati alla caserma dei Carabinieri di Castel Volturno per denunciare lo smarrimento di uno scooter. Peccato che, arrivati su un motorino senza targa, abbiano destato subito i sospetti del militare di turno, che, armato di curiosità, ha controllato subito il numero di telaio scoprendo che il motorino risultava rubato. Colti di sorpresa, i due hanno dimenticato ogni finzione e si sono ritrovati a loro volta denunciati per ricettazione, mentre chi era alla guida si è beccato anche l'accusa di circolazione senza patente. Intanto, il mezzo è stato sequestrato, in attesa di ritornare nelle mani del legittimo proprietario, che circa quattro mesi prima aveva denunciato il fatto. Un "colpo di scena" degno di un film comico, ma dai risvolti reali e non proprio esilaranti per i due malcapitati.



LA CITTADINANZA IN DIRETTA

Da gennaio, Donald Trump ha posto l'immigrazione al centro del suo secondo mandato. Tra le idee più insolite c'è quella di Rob Worsoff, produttore televisivo con doppia cittadinanza americana e canadese, che propone un reality show in cui immigrati devono gareggiare per ottenere la cittadinanza americana. Un format tra tematiche sociali e intrattenimento. I concorrenti devono affrontare quiz su storia e valori degli USA e prove fisiche e culturali in diverse località. Worsoff crede infatti che il progetto possa raccontare storie personali, stimolare il dialogo sull'identità americana e celebrare ogni partecipante senza espulsioni per chi perde. L'amministrazione Trump non si è ancora espressa: il Dipartimento per la Sicurezza Interna conferma che la proposta è in valutazione, suscitando dibattito per un'iniziativa che miscela dramma e spettacolarizzazione di un tema sensibile come l'immigrazione.



QUEL SASSO MI STA GUARDANDO?

A circa due ore da Tokyo c'è un luogo dove la realtà sfiora l'assurdo: il Chinsekikan, ovvero il "museo delle rocce curiose", luogo custode di oltre 1.700 pietre dal volto sorprendentemente umano. Nessuna è stata scolpita: la natura, secondo il fondatore Shozo Hayama, è l'unica vera artista. Le strane sembianze delle rocce si devono all'erosione e alle fratture naturali causate dagli agenti atmosferici. Per quasi tutta la sua vita ha raccolto queste pietre dalle forme insolite, lasciandole esattamente come le ha trovate. Dopo la sua scomparsa nel 2010, la moglie Yoshiko ha continuato a prendersi cura del museo, divenuto famoso in Giappone anche grazie ad alcune serie TV. Tra queste molte sembrano raffigurare personaggi noti come Elvis Presley, ET o addirittura Gesù. Un museo insolito, che fa sorridere e riflettere su quanto possa essere fantasiosa la natura stessa.





**FORMATO
DA 40 G**



**"SE NON
TI LECHI
LE DITA
GGI SOLO
A META"**

SEONZIESEONZIESEONZIESEONZIESEONZIESEONZIESEONZIESE

Aloe vera: il rimedio estivo per eccellenza

Con il caldo di luglio, l'aloe vera si conferma un alleato irrinunciabile. Per ottenere un gel naturale, taglia via le spine laterali e la punta della foglia con un coltello. Seziona la foglia a metà per il lungo, aprendola. Con un cucchiaino, raschia delicatamente il gel trasparente, evitando la parte verde e fibrosa. Frulla il gel per ottenere una consistenza omogenea, quindi riponilo in un barattolo di vetro scuro a chiusura ermetica. Per prolungarne la durata, conserva il barattolo nel ripiano basso del frigorifero e aggiungi, se desideri, una goccia di vitamina E.



Olio di cocco: idratazione e profumo d'estate

Leggero, profumato e multiuso: l'olio di cocco è il protagonista dell'estate. Ottimo per nutrire la pelle secca dopo l'esposizione al sole, si può usare anche sui capelli come impacco pre-shampoo contro l'effetto crespo. Ricco di vitamina E e acidi grassi, combatte la disidratazione cutanea. Bastano poche gocce sulla pelle umida dopo la doccia per un effetto morbidezza immediato. Un rituale naturale che regala anche un profumo esotico irresistibile.



Scrub fai da te al sale marino e limone

A luglio, la pelle ha bisogno di respirare: via libera agli scrub naturali. Un mix di sale marino, olio d'oliva e succo di limone è perfetto per esfoliare delicatamente, stimolare la circolazione e illuminare la pelle. Applicalo sotto la doccia con movimenti circolari, insistendo su gomiti e talloni. Oltre a levigare, aiuta a preparare la pelle all'abbronzatura e ne prolunga la durata. Un trattamento fresco, economico e 100% naturale.



Maschere rinfrescanti con ingredienti di stagione

Cetriolo, menta e yogurt: ecco gli ingredienti per una maschera viso super fresca perfetta per luglio. Frulla mezzo cetriolo con un cucchiaino di yogurt naturale e qualche foglia di menta. Tieni il composto in frigo per mezz'ora, poi applicalo sul viso per 15 minuti. Il risultato? Pelle decongestionata, idratata e luminosa. Un momento di relax che sa di natura, da concedersi anche ogni sera dopo il sole.



Tisane fredde detox per idratare e purificare

Quando fa caldo, bere è essenziale: prova le tisane fredde detox a base di finocchio, zenzero, limone o menta. Preparale la sera, lasciale raffreddare e gustale durante la giornata. Oltre a dissetare, aiutano a sgonfiare e migliorano la digestione. Un'alternativa sana e naturale alle bevande zuccherate. Puoi aggiungere qualche fetta di cetriolo o frutta fresca per un tocco di gusto in più. La bellezza parte da dentro.



Bio[®]Table

LA NATURA È SERVITA



**PIATTI
PIZZA**
Conf. da 10 pz.



**PIATTI
PIANI/FONDI**
Conf. da 25 pz.



CUCCHIAINI
Conf. da 20 pz.

**FORCHETTE - 15 pz.
COLTELLI - 15 pz.**



**PIATTI
PIANI/FONDI**
Conf. da 500 g



**BICCHIERI 20 cl - 50 pz.
BICCHIERI 8 cl - 50 pz.**



**PIATTI
FRUTTA**
Conf. da 20 pz.



BICCHIERI
20 cl - 50 pz.



**PIATTI FRUTTA - 20 pz.
PIATTI PIANI - 20 pz.**



**PIATTI FRUTTA - 20 pz.
PIATTI PIANI - 20 pz.**



PALETTE CAFFÈ - 100 pz.



BICCHIERI
20 cl - 50 pz.



SEMPRE PERFETTI, MAI FELICI?



IL PERFEZIONISMO NELLA SOCIETÀ DELLA PERFORMANCE: UNA MASCHERA CHE PUÒ FERIRE IN PROFONDITÀ

Nella società di oggi, essere “abbastanza bravi” non sembra più sufficiente. Bisogna eccellere, brillare, performare sempre e ovunque: a scuola, al lavoro, nei rapporti sociali, perfino nel tempo libero. La cultura dominante celebra la perfezione come unica via verso il successo, mentre condanna l'errore e l'imperfezione come fallimenti da nascondere. Ma cosa succede quando questa ricerca si trasforma in una gabbia?

È qui che entra in scena il perfezionismo maladattivo, una trappola psicologica subdola che può avere conseguenze profonde sul benessere mentale. A differenza del desiderio sano di migliorarsi, il perfezionismo patologico

impone standard irraggiungibili e non tollera il minimo sbaglio. Ogni obiettivo mancato diventa una colpa, ogni critica una minaccia alla propria identità.

Le radici di questo perfezionismo affondano spesso nell'infanzia, in contesti familiari in cui il valore personale viene riconosciuto solo attraverso la prestazione. A questo si aggiungono i modelli sociali moderni – come i social media – che diffondono immagini ritoccate di vite “perfette”, alimentando il confronto continuo e il senso di inadeguatezza. Le conseguenze? Ansia, depressione, burnout, disturbi alimentari, isolamento relazionale. Il perfezionista maladattivo

non riesce a gioire dei successi, è schiavo delle proprie aspettative e vive sotto costante pressione. Riconoscere questo meccanismo è il primo passo per uscirne.

Accettare l'errore come parte del processo di crescita, praticare l'autocompassione e ridefinire gli obiettivi in modo realistico può aprire la strada a una vita più autentica e serena. Perché essere umani non significa essere impeccabili, ma imparare, sbagliare, rialzarsi e – soprattutto – volersi bene anche nei propri limiti.



Giulia Biagioni

Psicologa abilitata, laureata in Psicologia Clinica e della Salute. Esperta in Psicologia dell'età evolutiva, in particolare disturbi del comportamento e ADHD. Specializzata in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale.

Instagram: [giuliabiagioni.psicologa](https://www.instagram.com/giuliabiagioni.psicologa)
Email: giuliabiagioni.psicologa@gmail.com
Studio: Via Cairoli 36, Massa 54100



**PREVIENI
LE PUNTURE
DI INSETTO
TUTTI I GIORNI!**





13 LUGLIO 1985: LIVE AID: 40 ANNI FA LA MUSICA CAMBIAVA IL MONDO

Due palchi, Londra e Filadelfia. Un unico obiettivo: raccogliere fondi per l'Africa. Il 13 luglio 1985 andava in scena il Live Aid, concerto-evento che ha fatto la storia della musica. Con esibizioni entrate nella leggenda – su tutte, i Queen con un Freddie Mercury in stato di grazia – ad avvicinarsi tra una parte e l'altra dell'oceano sono stati i più grandi artisti del mondo: David Bowie, U2, Madonna, Bob Dylan, Led Zeppelin, Elton John e Paul McCartney solo per citarne alcuni. Organizzato dai musicisti Bob Geldof e Midge Ure per aiutare l'Etiopia a combattere una grave carestia, il Live Aid è stato anche la più grande trasmissione televisiva di tutti i tempi: si stima che lo abbiano seguito quasi due miliardi di telespettatori da centocinquanta nazioni. Anche in Italia, grazie alla diretta Rai condotta da Red Ronnie e Claudio Cecchetto, è stato un evento generazionale. Oggi, a 40 anni di distanza, rimane il simbolo di un'epoca in cui un palco bastava a unire il mondo.

Tutto®

TRIPLA FUNZIONE INTEGRATA



PANNO



SPUGNA



CARTA

È il top di gamma tra i rotoli da cucina!

È Tutto Pannocarta, l'unico con tripla funzione integrata: panno, spugna, carta.

Ogni singolo strappo può essere lavato, strizzato e riusato numerose volte.

Il segreto di questo prodotto risiede nella **tecnologia Airlaid**, che consente di ottenere una carta dalla texture corposa e consistente, molto simile ad un tessuto, ma con le proprietà e la versatilità proprie della carta.

Tutto Pannocarta, i rotoli in carta tecnologica.

Tutto®



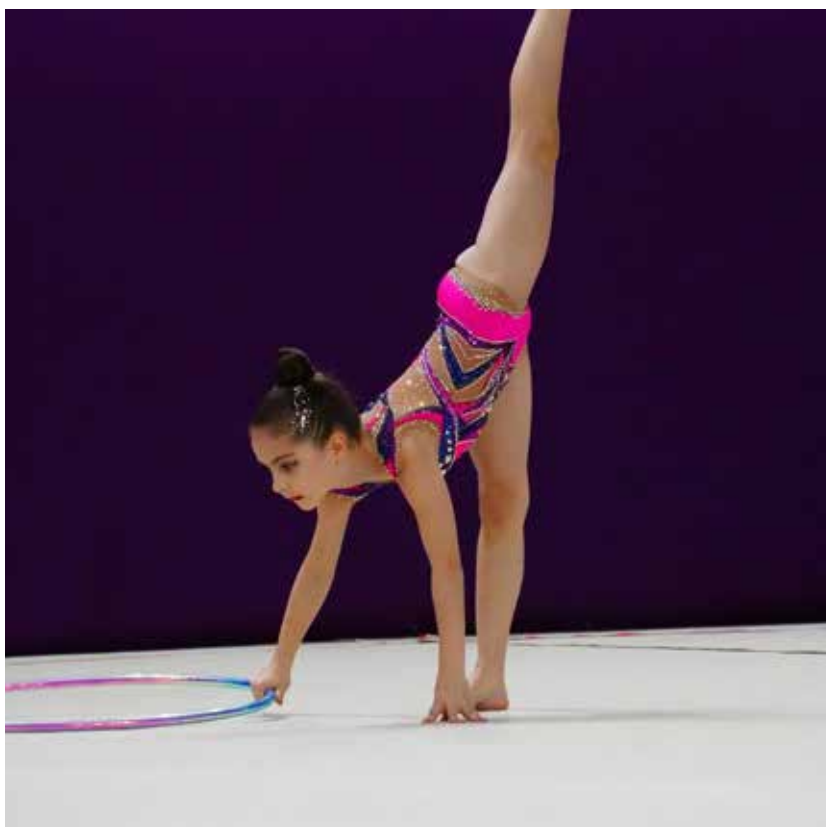
Scopri di più su
tuttoxtutto.it

STOP A BODY INGUIN PER LE GINNASTE FRA

UN ALTRO
PASSO PER
LA PARITÀ



ALI NCESI:



Piano piano si cambia. L'ultima piccola grande conquista contro le regole sessiste nello sport arriva dalla Francia, che pochi mesi fa ha detto addio ai body inguinali per le sue ginnaste. Ma dalla ginnastica alla pallavolo, dal nuoto al tennis, sono molte le norme che obbligano le atlete di tutto il mondo ad indossare un abbigliamento che non tiene conto delle loro esigenze. Retaggi di una cultura passata e assenza di rispetto per esigenze pratiche come può essere il ciclo femminile hanno generato negli anni le proteste di molte atlete in molte discipline sportive che hanno richiamato attenzione al problema, chiedendo riforme più rispettose dei

loro bisogni. La protesta delle ginnaste ha investito tutta Europa fin dalle Olimpiadi di Tokyo del 2021, quando l'allora ventunenne ginnasta tedesca Sarah Voss si era rifiutata di indossare il classico body d'ordinanza presentandosi insieme a tutte le compagne di squadra con lunghe tute stretch. Un gesto per richiamare l'attenzione del mondo intero contro il sessismo nello sport e l'obbligo di vestire body sgambati in cui non tutte le atlete si sentono a proprio agio. La protesta *"sì alla tuta al posto del body"* aveva indotto la Federazione ginnastica tedesca a intervenire e modificare le regole permettendo alle atlete di in-



dossare indumenti normali come una tuta anziché quelli attillati e molto sgambati mentre svolgono i loro esercizi.

L'anno dopo la clamorosa protesta anche la Svizzera ha allentato le regole in questo campo. La Federginnastica elvetica ha stabilito il divieto per i fotografi delle atlete di immortalarle a gambe divaricate durante le esibizioni e le immagini saranno accettabili solo se scattate da certe angolazioni. E per chi non si attiene al codice, la pena sarà il ritiro dell'accREDITO e l'estromissione dalle competizioni. Dal febbraio scorso anche in Francia le atlete non saranno più obbligate a indossare soltanto body sgambati durante le esibizioni. Lo ha stabilito la Federazione di ginnastica francese (Ffg), che consente alle donne di indossare in gara "pantaloncini corti, lunghi al massimo 10 centimetri e "aderenti",

sopra il body tradizionale. Fino a poco fa questo non era permesso e per chi non rispettava le regole erano previsti 0,3 punti di penalizzazione.

In Italia, invece, questo accade già: secondo l'art 3 del Regolamento Ginnastica Artistica Femminile 2019-2027, "Le ginnaste possono indossare un costume con maniche lunghe, corte o senza maniche o avere un costume completo con gamba lunga. È permesso avere gambe scoperte, calze aderenti color carne o dello stesso colore del costume. Le ginnaste possono usare le scarpette da ginnastica o gareggiare a piedi nudi". Mentre la scollatura del costume davanti o dietro "non può oltrepassare la metà dello sterno e non deve essere più bassa della linea inferiore delle scapole".

Sulla scia delle Olimpiadi di Tokyo, agli Europei del

2021, la squadra norvegese femminile di pallamano su spiaggia protesta contro "l'obbligo sessista" di vestirsi con pantaloncini-slip di 10 centimetri e indossa i pantaloni dei colleghi maschi. Vengono multate con 1500 euro, ma avviano un caso che porterà a nuove regole sull'abbigliamento femminile nella disciplina: "*pantaloncini corti aderenti*", e non più "*slip del bikini con una vestibilità aderente e tagliati con un angolo in alto verso la parte superiore della gamba*". E sulla parte superiore della divisa, viene riconosciuto il diritto d'indossare una canotta simile a quella degli uomini e non più un top.



NON HAI TEMPO DI LAVARTI I CAPELLI?



www.bellery.it



RINFRESCALI CON

Bellery™
INSTANT HAIR REFRESH



MARCO PARDINI

**VERSILIESE DI CASOLI DI CAMAIORE DIVULGATORE
TELEVISIVO DI ETNOBOTANICA, NATUROPATA E
SCRITTORE. DA PIÙ DI TRENT'ANNI SI OCCUPA DI
MEDICINA NATURALE.**

La relazione fra uomini e piante sfugge alla gran parte di noi e senza le piante l'intera vita animale non esisterebbe. Grazie alle testimonianze di vita agreste, studi mirati, empatia e curiosità sei riuscito ad avvicinarti in modo armonico alla natura e sei la diretta testimonianza di un riavvicinamento al rapporto tra piante e animali. Parlaci di questa perfetta unione.

Nella mia vita pensavo di occuparmi d'altro, volevo diventare un professore o un ricercatore in campo archeologico, nello specifico un esperto di cultura etrusca. Evidentemente non tutte le nostre scelte sono preventivabili, così, dopo essermi laureato in lettere classiche a Firenze, un incidente stradale mi costringe a passare, andando e venendo, praticamente due anni in ospedale. Qui conosco la sofferenza umana, l'isolamento e persino la morte di molte persone arrivate in un reparto di traumatologia. Mi accorgo di come, gioco forza, queste persone diventassero sostanzialmente il numero del letto o, peggio, il nome del loro trauma, della loro patologia. Questo mi colpì molto, provenivo infatti, da un paese di seicento anime sulle Alpi Apuane, dove se fosse accaduto qualcosa di spiacevole a un qualsiasi suo abitante, nell'arco di dieci minuti tutta la comunità lo avrebbe saputo e si sarebbe attivata per dare una mano. Sono il nipote e il pronipote di una lunghissima progenie di donne che sulle nostre montagne si sono occupate da sempre di cure attraverso le piante medicinali, mediche di paese che un tempo sarebbero state facilmente additate come streghe, in realtà solo levatrici, e appunto, guaritrici. Decido perciò che anch'io mi sarei

voluti occupare di medicina, voglio però praticarne una terapeutica che tenga conto dell'Essere umano come un "Unicum" tra corpo e mente. A quel tempo però, siamo nel 1986, in Italia non esiste un serio percorso di studi che possa darmi un approccio scientifico ma va integrato con visioni e saggezze tradizionali legate per esempio all'uso di farmaci erboristici. La mia famiglia, però, da anni offre una parte della nostra casa a villeggianti svizzeri che passano le loro vacanze estive presso di noi. Questi miei benefattori mi fanno conoscere una straordinaria scuola di Zurigo che frequento per cinque anni, la Paracelsus Schule dove mi formo come Heilpraktiker, studi che perfeziono al Politecnico federale. Per i primi tre anni gli studi sono prevalentemente medici, scientifici: anatomia, fisiologia, patologia, chimica, microbiologia, farmacologia, biologia. Poi vengo indirizzato verso lo studio dell'antica farmacopea tradizionale delle Alpi svizzere. Nel frattempo, in Italia è nata la parola "Naturopatia" e sebbene di fatto non lo sia, tutti mi inquadrano in questo modo. Apro il primo studio a Viareggio, ma sento l'esigenza di recuperare la meravigliosa e millenaria conoscenza erboristica della mia terra: le Apuane, un paradiso botanico. Sono passati ormai più di trent'anni, adesso avverto distintamente un grande interesse per la Natura e per le cure naturali, soprattutto per quelle erboristiche. Ricordo a tutti, però, che il mio modo di favorire questa "strada" non è alternativo alla



medicina ufficiale, ma appunto complementare. Finché si può aiutare il paziente con rimedi dolci e non invasivi, si usano questi grandi doni. Quando serve altro, cioè i farmaci di sintesi, si usano e si ringrazia di vivere in un tempo dove grazie a Dio, c'è anche questa possibilità. Niente fanatismo dunque!

CALENDULA OFFICINALIS – *Famiglia: Compositae*

È la regina della pelle, è cicatrizzante, lenitiva, decongestionante, detergente ed emolliente. Usata fin dai tempi più remoti per curare le ferite ha dunque un'azione guaritrice. Si preparano tradizionalmente degli oleoliti, degli unguenti grassi, cataplasmi e pomate per il trattamento delle varici, delle emorroidi e delle ragadi. Contiene carotenoidi e composti chimici del tutto simili

alla vitamina A. La calendula ha realizzato rimedi calmanti del dolore, mal di denti o nevralgie a carico della testa e delle mucose. Indicata nel trattamento delle ulcere e delle irritazioni gastriche, stimola la produzione della bile e induce un sonno profondo e ristoratore. Sono frequenti anche le preparazioni per abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, una pianta con proprietà antinfiammatorie notevoli, usata per eliminare acne e foruncoli. La calendula è anche un'ottima soluzione nel



trattamento delle smagliature, delle cicatrici e di altri inestetismi del derma.

Il termine **CALENDULA** deriva da *Calendae*, il primo giorno di ogni mese dell'anno, *Calendario*, perché la pianta si può trovare fiorita in ogni mese.

freschezza
& protezione



BREEZE

GLI ITALIANI E GLI ANIMALI DOMESTICI



E



Amore incondizionato, disponibilità a rinunce e a rivedere abitudini e impegni per farli star bene: gli animali domestici stanno diventando sempre più importanti per gli italiani e rappresentano molto di più che semplice compagnia.

Nella maggior parte dei casi è un rapporto profondo secondo cui gli animali vengono considerati parte integrante della famiglia. E se i proprietari sono disposti a fare molti sacrifici per garantire salute e benessere ai propri pelosetti, diversi studi dimostrano l'importanza di vivere accanto a un animale domestico, per la salute, l'umore e il benessere psicofisico di grandi e piccini.

I numeri: crescono gli italiani che hanno un animale domestico

Nella maggior parte dei casi, nelle nostre case vive solo un animale (21,3%), mentre sono in pochi ad averne due (8,2%), tre

(3,9%) e più di tre (3,9%). Il numero di chi ha un animale domestico è salito: secondo le ultime rilevazioni dell'Eurispes, il 37,3% degli italiani ha dichiarato di aver accolto nel 2024 nella propria casa uno o più „amici“ (+4,6% rispetto al 2023). Le coppie con figli sono la tipologia familiare che in misura maggiore ne possiede uno solo (22%).

Da nord a sud i dati sono molto simili

I territori maggiormente legati alla presenza di animali in casa sono il Sud (40,5%) e le Isole (39,2%), seguite a breve distanza dal Nord-Ovest (38%) e Centro (37,3%) mentre la percentuale scende al 31,7% nel Nord-Est.

Cani e gatti sono gli animali più amati

Poco più di 4 italiani su 10 hanno accolto un cane (41,8%) e quasi 4 su 10 un gatto (37,7%): il restante 20,4% si divide tra i chi ha adottato uccelli (4,7%), pesci (3,5%), tartarughe (3,4%), conigli (2,1%), criceti e rettili (rispettivamente 1,5%), animali esotici (1,2%), cavalli (1%) e asini (0,1%), mentre l'1,4% possiede animali di altro genere.

Gli uomini preferiscono il cane, le donne il gatto

Sempre stando ai dati rilevati da Eurispes, gli uomini sembrano preferire il cane (44,4% di possessori, contro il 39,7% delle donne), mentre le donne scelgono più spesso il gatto (40,4% contro il 34,1%).





Gli animali vengono salvati dalla strada o scelti in canili e gattili

Da dove arrivano i nostri animali? Ancora una volta ce lo dice Eurispes secondo cui circa 4 italiani su 10 hanno dichiarato di averli salvati dalla strada o averli scelti in un canile o in un gattile. In particolare, riguardo ai cani il 20,3% si è rivolto al canile, nel caso di gatti ad essersi rivolto a un gattile è il 19,4%, mentre il 20,8% lo ha ricevuto in regalo. Di gran lunga inferiore la percentuale (12,8%) di coloro che hanno dichiarato di aver acquistato il proprio animale in un negozio; il 12,3% lo ha invece preso in un allevamento, il 9,1% ha deciso di acquistarlo da conoscenti o da privati, mentre nel 4,5% dei casi si tratta di un cucciolo di un animale già posseduto.

Cambiamento culturale: cani e gatti sono a pieno titolo membri delle famiglie italiane

Negli anni è cambiato il rapporto tra i pet e gli italiani disposti a fare numerosi sacrifici per garantire la felicità e la salute dei loro amici pelosi e non solo. E questo dimostra come gli animali non siano più considerati semplici creature domestiche, ma veri e propri membri della famiglia. Lo dimostra anche la crescita delle spese per prodotti e servizi dedicati.

Quanto spendiamo per i nostri pelosetti?

I dati ci dicono che fino al 2015 per un animale domestico si spendeva circa 30 euro al mese. Dal 2015 ad oggi, invece, la percentuale di coloro che riescono a spendere meno di 30 euro al mese è quasi dimezzata (45,9% nel 2015, contro il 20,2% nel 2024).

È diminuita anche la quota di quanti riescono ad affrontare una spesa tra i 31 e i 50 euro (dal 36% del 2015 al 28,3% del 2024). Aumenta in parallelo il numero di chi impiega una spesa dai 51 ai 100 euro (dal 13,7% nel 2015 al 32,3%

nel 2024); dai 101 ai 200 euro (dal 3,2% al 12,4%); dai 201 ai 300 euro (dallo 0,9% al 4,1%); oltre i 300 euro (dallo 0,3% al 2,7%).

Quali sono le spese per i quattro zampe

L'alimentazione ha un costo compreso tra 30 e 50 euro per la maggior parte dei proprietari di un animale (58,8%). Per quanto riguarda invece le visite mediche e le medicine, il 35,9% riesce a mantenere una spesa al di sotto dei 30 euro annuali, mentre il 22% dei proprietari investe per la salute dei propri animali un budget compreso tra i 31 e i 50 euro e con la stessa percentuale tra i 51 e i 100 euro. Per la toeletta più di 6 proprietari su 10 riescono a mantenere la spesa entro i 30 euro annuali (61,6%) e 7 su 10 restano su questo budget per giochi/gadget, abbigliamento/coperte e i dog sitter/pensione.

Canì e gatti in vacanza con la famiglia

In vista delle vacanze, se si può, cane e gatto seguono la famiglia. Lo scorso anno 8 milioni di italiani sono andati in vacanza con i propri amici a quattro zampe (circa il 40% di chi ne possiede secondo un'indagine della Coldiretti), in prevalenza cani, ma anche gatti grazie anche ad una crescente cultura dell'accoglienza delle strutture ricettive verso gli amici a quattro zampe: un dato anche questo che riflette il cambio di approccio nel legame con i nostri animali.



nuncas
MILANO

HOME BEAUTY CARE

Végétale

green living



100%

Principi di **ORIGINE VEGETALE**
Flaconi in **PLASTICA RICICLATA**



EU Ecolabel : IT/006/023

EU Ecolabel : IT/009/039



PIÙ È PULITO, PIÙ LO VIVI





Piùme *Più qualità per me!*



Produttore Italiano



PETER PAN PLAST

www.peterpanplast.com

BOB MARLEY

“ONE GOOD THING ABOUT MUSIC,
WHEN IT HITS YOU,
YOU FEEL NO PAIN.”

“UNA COSA BUONA
DELLA MUSICA È CHE,
QUANDO TI COLPISCE,
NON PROVI DOLORE.”

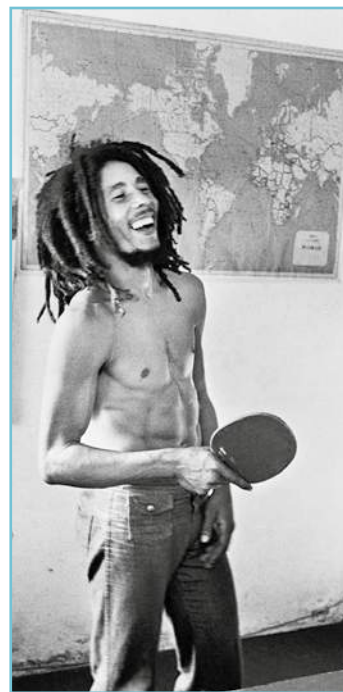


Aveva ragione Bob Marley, che con la musica aveva abbattuto muri, denunciato oppressioni politiche e disuguaglianze in modo pacifico e non violento. Senza provocare dolore, appunto.

Robert Nesta Marley, chiamato e conosciuto come Bob, nato nel villaggio di Nine Mile, nella Parrocchia di Saint Ann nella Giamaica settentrionale, diventa presto una delle figure più iconiche del panorama musicale del XX secolo. Non solo per essere diventato il “re internazionale del Reggae”, ma anche per il suo attivismo contro le disuguaglianze razziali e le oppressioni, che è riuscito a travalicare i confini della sua terra diffondendosi in tutto il mondo. A tal punto da ricevere la medaglia d’oro della pace da parte delle Nazioni Unite.

Sulla sua pelle Bob vive le conseguenze delle riserve sociali per il matrimonio dei genitori: lui giamaicano bianco di ascendenza inglese e lei una giovanissima giamaicana nera. Unione che inevitabilmente è destinata al fallimento per quella diversità tra classi che su tutto prevale,

compreso l'amore. Il padre abbandona la madre "come in quelle storie che si leggono, storie di schiavi: l'uomo bianco che prende la donna nera e la mette incinta", avrà modo di dire Bob quando diventa Bob Marley. L'origine razziale mista lo segna molto, soprattutto nell'adolescenza, vittima di derisioni e pregiudizi per essere figlio "bastardo" di quel matrimonio inopportuno. Ma sarà un'esperienza che, insieme a una vita in mezzo ai poveri e agli oppressi, contribuirà a formare quella coscienza civile e senso di giustizia che sarà la cifra del suo essere uomo e artista. Nel frattempo si fa forte il richiamo per la musica, grazie anche all'amicizia con il percussionista Neville O'Riley Livingston. Insieme suonano e ascoltano musica con mezzi di fortuna e nel 1964 con Peter Tosh e Bunny Wailer fondano il gruppo ska e rocksteady chiamato "The Juveniles" che dopo poco diventa "The Wailing Rudeboys" e poi "The Wailers". Bob Marley, cantante e chitarrista, diventa il front-man della band, oltre ad essere l'autore



della maggior parte dei testi.

L'anno dopo esce il loro primo album **The Wailing Wailers**. Ma la consacrazione mondiale avverrà nel 1972 con l'album **Catch a Fire**, il primo ad essere pubblicato per il mercato internazionale. Un successo che l'anno dopo, l'album **Burnin'**, (il secondo ad essere pubblicato nel mercato internazionale), consolida e rilancia. Qui ci sono alcuni dei maggiori successi del gruppo: **I Shot the Sheriff** e **Get Up, Stand Up**, che diventa l'inno di Amnesty International.

Nascono i Bob Marley & the Wailers

Dopo la pubblicazione di **Burnin'**, loro

sesto album, il gruppo si scioglie e il nome viene cambiato in **Bob Marley & the Wailers**. La fama di Bob cresce ancora e la conferma arriva da **Natty Dread** nel 1974: un trionfo artistico in solitaria, l'album che può essere ritenuto quello definitivo. È una summa di potenti messaggi di pace, di amore e di uguaglianza, capaci di arrivare a tutti, bianchi e neri, a tutte le latitudini, in anni in cui il mondo prova a svegliarsi e sembra pronto a riceverli. Contiene anche testi ricchi di molti riferimenti alla spiritualità rasta, la religione monoteista nata negli anni trenta del Novecento



Flex & Wash

Pulita più a lungo*



**Lavabile
1 anno**
con un lavaggio
a settimana

*Una volta lavata, rispetto alla stessa
spugna non lavata in lavatrice



NUOVO



Infinite
superfici,
un solo spray!
PROVALO



che pone al centro il problema del continente africano, il più povero ed afflitto del pianeta in virtù di secoli di sfruttamento e aggressioni e della diaspora del suo popolo. Una religione che aveva conquistato da qualche anno il giovane Bob e che farà parte della sua formazione umana ed artistica. Fanno parte del disco capolavori quali **Talkin' Blues, Lively Up Yourself, Revolution** e **No Woman, No Cry**, forse la più celebre dell'album, melodia nostalgica sulla vita tra le povere strade di Trenchtown, quartiere di Kingston dove il Bob bambino è in parte cresciuto, ma anche sull'amicizia e la gioia della condivisione.

Bob Marley ora è una star mondiale, il reggae diventa un genere musicale di successo e di denuncia che appassiona e seduce il pubblico e il mondo della musica. Due anni dopo, nel 1976, ancora un successo mondiale: l'album **Rastaman Vibration**, stabile per quattro settimane nella top 100 della Billboard Hot negli Stati Uniti. Dalla Giamaica Marley si trasferisce in Inghilterra dove registra l'album **Exodus** che rimane nelle classifiche inglesi per ben 56 settimane consecutive. All'interno ci sono i singoli

Jamming, One Love, Three little birds, Waiting in Vain.

Nel 1978 esce l'album **Kaya** e un anno dopo l'album **Survival**, con le canzoni **Zimbabwe, Africa Unite, Wake Up and Live** e **Survival**, che ancora richiamano le attenzioni del mondo alle sofferenze dei popoli africani.

Sono questi gli anni dei mega concerti, storico quello politico in Giamaica, dal nome **One Love Peace Concert**, che con lo scopo di arrestare l'ostilità tra i due partiti in guerra vede i due leader rivali chiamati sul palco dallo stesso Marley per stringersi la mano. E poi la grande e ultima tournée estiva in Europa, da Dortmund a Zurigo e in Italia allo stadio comunale di Torino e al San Siro di Milano. Poi di nuovo negli USA con i due eventi al Madison Square Garden di New York. Il 23 settembre 1980 è la data del suo ultimo concerto allo Stanley Theater a Pittsburgh per promuovere quello che sarà il suo ultimo album, **Uprising**, il decimo di una carriera corta ed intensa. Un ultimo bagno di folla prima che la malattia che sta avanzando, l'11 maggio 1981, all'età di 36 anni, se lo porti via.



EFFETTO WOW A PORTATA DI...MANICURE

DALLE SFUMATURE PASTELLO ALLE MARGHERITE ROMANTICHE, FINO ALL'EFFETTO GLAZED: ECCO LE TENDENZE UNGHIE PIÙ FRESCHE E FACILI DA REALIZZARE ANCHE A CASA

Per l'estate 2025, le tendenze unghie si fanno leggere, delicate e luminose. Dopo periodi dominati da colori decisi e forme grafiche, è il momento di abbracciare una manicure più soft, ma tutt'altro che banale. Le nail art di stagione si distinguono per eleganza e freschezza, con sfumature pastello, dettagli iridescenti e tocchi floreali che richiamano la natura e la luce della bella stagione. E la vera buona notizia? Molti di questi look si possono facilmente ricreare a casa, con pochi strumenti e tanta creatività. Uno dei trend più amati è quello delle unghie iridescenti, ispirate al finish glazed tanto in voga anche nel make-up. L'effetto è delicatamente brillante ma mai eccessivo, perfetto per chi ama i nude, ma cerca un tocco di luce. Per ottenerlo bastano una base lattiginosa o rosa cipria e un top coat cangiante: il risultato è elegante, fresco e sorprendente, adatto sia a un outfit casual, sia a un'occasione più chic. Accanto a queste, spiccano le ombré pastel nails: le unghie sfumate dai colori



tenui, forse la manicure più poetica del momento, con nuances che ricordano i tramonti estivi e spaziano tra lilla, rosa baby, menta, e azzurro cielo. La tecnica è molto più accessibile di quanto si pensi: bastano una spugnetta da make-up e un po' di pazienza per tamponare i colori e fonderli tra loro. L'effetto finale è delicato ma decisamente d'impatto. Infine, non può mancare, tra le novità di stagione, il ritorno delle daisy nails, manicure ispirate alle margherite. Simbolo di leggerezza e femminilità,



questi piccoli fiori spuntano su basi trasparenti o colorate, decorando con dolcezza le mani. Anche in questo caso, l'esecuzione casalinga è più semplice che mai: esistono adesivi già pronti dall'effetto super realistico, oppure, se si è dotati di un briciolo di manualità, si possono realizzare le margherite a mano con un dotter o una semplice forcina. Il risultato è una manicure romantica e versatile, perfetta per l'estate. In conclusione: le tendenze unghie dell'estate 2025 parlano di femminilità, semplicità e voglia di esprimersi: che si scelga la luce discreta dell'iridescenza, la poesia dei pastelli sfumati o la dolcezza floreale delle margherite, l'importante è concedersi un momento tutto per sé. La manicure diventa così un rituale di bellezza e benessere, facile da eseguire a casa, e capace di cogliere, un dettaglio alla volta, il mood della bella stagione.



Le Salviettine Fresh&Clean Milleusi igienizzanti hanno una formulazione, arricchita con Minerali Termali, che garantisce igiene e immediata freschezza.

Il loro tessuto è gentile sulla pelle, lasciandola morbida e gradevolmente profumata a lungo.

Il gesto pratico e sicuro per tutta la famiglia, da portare ogni giorno con sé.

Dermatologicamente testate.



UN TUFFO NELLA STORIA

LONDRA CELEBRA IL SECOLO DEL NUOTO

C'è un luogo, nel cuore di Londra, dove l'acqua non bagna ma racconta. Si chiama Splash! A Century of Swimming and Style ed è la nuova mostra del Design Museum, visitabile fino al 17 agosto 2025. Un viaggio immersivo, visivo e culturale che esplora cento anni di relazione tra l'essere umano e l'acqua, attraverso la lente del design, della moda e dell'architettura.

L'allestimento è sorprendente: il celebre costume rosso di Pamela Anderson in Baywatch accoglie i visitatori come un'icona pop senza tempo. Accanto, un bikini originale del 1951 – tra i primi mai realizzati – e una collezione di Speedo che attraversa le epoche, dagli anni Ottanta ai giorni nostri. Oggetti che diventano simboli, capaci di raccontare non solo l'evoluzione dello stile, ma anche delle idee di corpo, genere, libertà. Curata da Amber Butchart, storica della moda e volto noto della BBC, la mostra si articola in tre sezioni – piscina, lido e natura – che ripercorrono i luoghi dell'acqua e il loro impatto sul nostro immaginario collettivo. Non mancano riferimenti all'architettura, con modelli come il London Aquatics Centre di Zaha Hadid, e al folklore, dai miti delle sirene alle nuove narrazioni come il live-action di "The Little Mermaid".

Ma Splash! è anche una riflessione sull'oggi: sull'accessibilità agli spazi pubblici, sulla possibilità di sentirsi rappresentati anche in costume da bagno, sul potere politico della pelle nuda. L'acqua diventa così specchio del tempo e spazio di trasformazione. Un'esposizione che ci invita non solo a guardare, ma a ricordare quanto il design, anche in riva al mare o a bordo vasca, possa parlare di noi.



Pamela Anderson ZUMA Press, Inc./Alamy Stock Photo



Photo of Lucy Morton in her GB Olympic swimsuit. Photo: John Capstick/Showtown Blackpool



Swimsuits by Rebirth Garments. Photo by Colectivo Multipolar. Modelled by Sky Cubacub and Nina Litoff. © Sky Cubacub



Photo #7 Willie & Toukie Smith designer & model. NYC 1978. Courtesy of Anthony Barboza

EXTRA FORZA PER ME E I MIEI CAPELLI

FOR EVERY YOU.



Schwarzkopf
GLISS



Swantje Paulina

Model & Influencer



LO SPLENDORE DELL'ORO: UN FILO BRILLANTE NELLA STORIA DELLA MODA

Dalla seduzione di Cleopatra, allo charme delle prime star hollywoodiane... fino ai più lucenti abiti Charleston. Nella moda, l'oro è da sempre sinonimo di potere, ricchezza e seduzione. Già nell'antico Egitto, gli abiti delle regine erano adornati con fili dorati e accessori preziosi, simbolo del divino. Nell'Impero Romano, l'oro rivestiva le toghe dei patrizi e arricchiva le vesti cerimoniali. Durante il Rinascimento, le corti europee ne fecero un emblema di sfarzo, mentre nel Settecento illuminava le silhouettes barocche delle dame francesi. Nel Novecento, stilisti come Elsa Schiaparelli e Paco Rabanne ne esaltarono la forza scenica, facendone un linguaggio dell'avanguardia. Oggi, lo stile oro torna a brillare con abiti laminati, tessuti metallici e accessori effetto caveau. Più che un colore, è un'attitudine: quella di chi sa come farsi notare.



Completo in tessuto bronzeo,
N° 21.



Sneaker in rete e pelle,
Bottega Veneta.



Tracollina con fibbia
scultorea,
Coccinelle.



Occhiale arcuato
metallico,
Loewe.



Ciabattina con fibbia e
intrecci preziosi,
Colors of California.



Blazer doppiopetto
satinato,
Marciano.



Sandalo in pelle con
laccetto,
Zara.



Borsa in tessuto
ecologico effetto pelle,
Stella McCartney.



Collier con boule
geometriche,
Sodini.

Un'esplosione di colori per la bella stagione

Pronti per un viaggio tra flora e fauna varopinta? La nuova capsule collection di DoDo celebra la vitalità tropicale con charm in oro rosa 9K e smalti colorati ispirati a colibrì, pappagalli, ranocchi e fenicotteri. In primo piano, il charm ranocchia con zaffiri arancioni e il fenicottero (nato da una collaborazione speciale con WWF), simbolo di eleganza e impegno ambientale. Completano la linea due bracciali in plastica riciclata, nelle tonalità vibranti di verde e viola. "Colors of Nature" è un omaggio alla natura esotica, pensato per chi vuole brillare con stile e consapevolezza.



Quando Parigi incontra Copenhagen

Minimalismo nordico e charme parigino si intrecciano nella capsule firmata da Soeur e Sophia Roe, icona creativa danese. Diciassette capi dall'eleganza fluida celebrano la forza silenziosa delle donne, ispirati alle amiche più care della designer. Abiti caftano, pantaloni sartoriali e accessori essenziali raccontano una femminilità fatta di contrasti: morbidezza e solidità, trasparenze e volumi. Una palette notturna – nero, avorio, grigio e tocchi di viola – veste silhouette che sembrano scolpite nella luce.



La magia green del "Lace Bamboo"

Lo charme di un mondo sempre più sostenibile: racchiuso in un intreccio di etica e bellezza con la nuova capsule "Lace Bamboo" firmata THEMOIRÈ. Il brand milanese reinterpreta i suoi modelli iconici – da Bios a Tia, fino alla nuova Athena – in una versione realizzata con bamboo e bio-based PU, materiali che raccontano una storia di natura, innovazione e consapevolezza. Ogni borsa è un omaggio alla terra, con macro impunture che evocano radici e intrecci vegetali. Il bamboo, simbolo di rinascita e sostenibilità, diventa così protagonista di una collezione benefica per il mondo... senza rinunciare a uno stile al top.



WAVE WALKING LO SPORT DELL'ESTATE

**SI CAMMINA A RITMO SOSTENUTO
TRA LE ONDE CON UN MOVIMENTO
SINCRONIZZATO.**

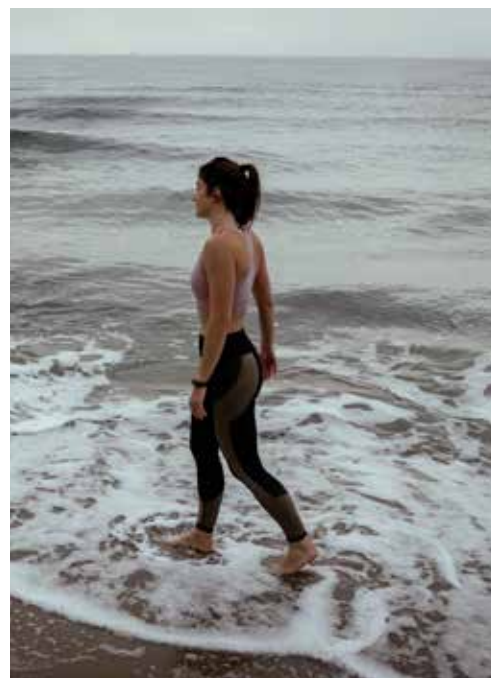
Ecco a voi il wave walking, uno dei modi migliori per allenare gambe, glutei e braccia. Con tutti i benefici dell'acqua di mare e l'aria pulita ricca di iodio. Il wave walking non è una semplice camminata, ma una vera e propria marcia immersi in acqua, fra l'ombelico e il petto, coordinando in maniera sincronizzata il movimento di braccia, gambe e busto. Un'attività che consente di lavorare in scarico perché il peso del corpo è quasi annullato dal livello dell'acqua a beneficio di articolazioni e schiena. Il ritmo della camminata tonifica tutti i muscoli: quelli della parte inferiore costretti a lavorare contro la forza della corrente e quelli di braccia e spalle, grazie al movimento alternato. Il massaggio naturale dell'acqua, inoltre, è un potente antidoto contro la cellulite e la ritenzione idrica. Infatti, con lo slancio di piede e caviglia si riattiva la circolazione linfatica e



si combatte la ritenzione idrica e la cellulite di pancia, cosce e glutei. Senza considerare che l'acqua di mare svolge un'azione snellente, stimolando il corretto funzionamento del metabolismo, grazie all'elevata concentrazione di iodio. Le lezioni di wave walking generalmente durano un'ora e si svolgono in un percorso di circa due chilometri in parallelo alla spiaggia, ma il wave walking può essere



praticato anche in autonomia, con alcune amiche o da sole. È un'attività per tutti, indipendentemente dall'età, dal peso e dalla corporatura: ognuno può scegliere il ritmo giusto in base al proprio grado di allenamento e di resistenza fisica.



RISPETTA LA TUA PELLE AL SOLE E LA NATURA

Scopri tutta la protezione e l'idratazione della Linea Solari Aloe Vitaminica Equilibra®

RINFRESCA E
IDRATA



PROTEGGE

**PROSUN-UV®
SEA RESPECT
COMPLEX**

Con complesso filtrante,
dalla massima fotostabilità
e protezione.

IDRATA



L'Aloe Vera Equilibra®, contenuta in
importanti quantità, idrata, rinfresca
e dona sollievo alla pelle offrendo
una protezione potenziata.

La Vitamina E stimola le naturali
difese della pelle proteggendola
dal photoaging.

SENZA:
ALCOL
PETROLATI

FOTO
DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO**



equilibra®

RISPETTA LA TUA NATURA

Scopri la linea Solari Equilibra su www.equilibra.it



COSA SUCCEDDE ALLE SORELLE RODRIGUEZ?

Le voci su una possibile rottura tra Belén e Cecilia Rodríguez continuano a farsi sempre più insistenti, alimentate da una serie di indizi che sembrano indicare un raffreddamento nei rapporti tra le due sorelle, da sempre molto unite agli occhi del pubblico. Secondo quanto riportato da fonti vicine al mondo del gossip, tra Belén e Cecilia ci sarebbe stato un litigio piuttosto acceso, che avrebbe causato un allontanamento. Uno dei segnali più evidenti riguarda il silenzio di Belén in merito alla gravidanza di Cecilia: nessun commento, nessuna congratulazione pubblica, un comportamento insolito considerando il legame stretto che le ha sempre unite. Le cause di questa distanza non sono chiare, ma sembrano legate a dinamiche personali e familiari complesse. Si parla addirittura di incomprensioni e gelosie. Al momento, né Belén né Cecilia hanno confermato né smentito pubblicamente queste voci, ma il silenzio lascia spazio a molte interpretazioni...



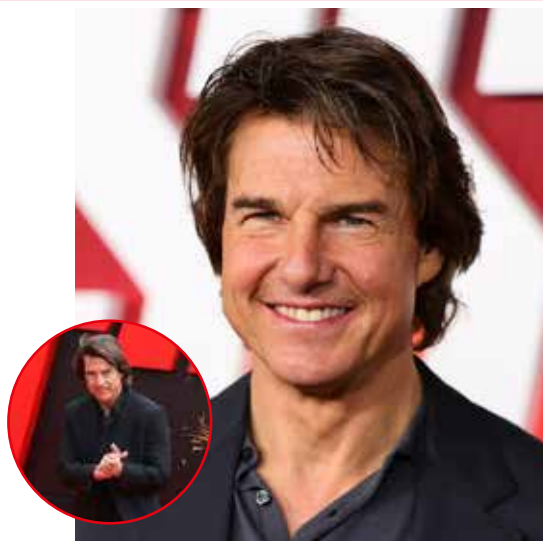
ALESSANDRA MASTRONARDI: TRA GOSSIP E POLEMICHE

Alessandra Mastronardi è tornata sotto i riflettori per alcune novità sulla sua vita privata. Dopo la separazione dal marito Gianpaolo Sannino, sono circolate voci su un possibile riavvicinamento con l'ex Ross McCall durante il matrimonio. Tuttavia, l'attrice ha prontamente smentito le indiscrezioni di un tradimento, precisando che la fine del suo matrimonio è avvenuta senza conflitti. Non solo gossip sentimentali, ma anche polemiche sui social hanno coinvolto Alessandra. L'attrice è stata criticata per la sua assenza al funerale di Antonello Fassari, collega in I Cesaroni. In risposta alle critiche, ha spiegato che il suo legame con Fassari era di natura privata e non vedeva la necessità di rendere pubblica la sua partecipazione alla cerimonia. Infine, ha chiarito anche le voci su un suo possibile ritorno nella serie I Cesaroni, dichiarando di non essere mai stata contattata per un eventuale sequel!



TOM CRUISE E' INSTANCABILE!

Tom Cruise non ha alcuna intenzione di lasciare il cinema. In una recente intervista, l'attore 62enne ha dichiarato che continuerà a girare film almeno fino ai 100 anni, spinto da una passione inesauribile per il grande schermo. Conosciuto per la sua dedizione al lavoro e per l'esecuzione diretta delle sue acrobazie, Cruise ha confermato che Mission: Impossible – The Final Reckoning sarà l'ultimo capitolo della celebre saga, ma non esclude nuovi sequel per successi come Top Gun: Maverick e Days of Thunder. L'attore mantiene una forma fisica invidiabile grazie a una rigorosa routine quotidiana: 15 piccoli pasti al giorno, allenamenti regolari e una disciplina ferrea. Questo stile di vita gli consente di affrontare ancora scene d'azione estreme, tra tuffi e inseguimenti aerei, senza controfigure. Cruise ha anche ricevuto il prestigioso Fellowship Award dal British Film Institute, un riconoscimento al suo contributo al cinema britannico.





 **DEBORAH**
MILANO

INNOVAZIONE

**IL NOSTRO
PRIMO GLOSS**

NO TRANSFER

COLORE AD ALTA BRILLANTEZZA
EFFETTO SPECCHIO
CHE NON LASCIA TRACCIA

the one, the only,

the
gloss





URBAN JUNGLE

NATO TRA GLI ANNI SESSANTA E SETTANTA, QUANDO COMINCIA AD AVANZARE LA VOGLIA DI MAGGIORE CONNESSIONE CON LA NATURA, LO STILE URBAN JUNGLE (LETTERALMENTE GIUNGLA URBANA) IN QUESTI ANNI STA TORNANDO UNA TENDENZA DI ARREDO.

In risposta alla frenesia delle giornate di corsa, al poco tempo a disposizione per stare all'aria aperta e a un ritrovato interesse per il verde, si cerca di portare la natura all'interno delle mura domestiche. Circondarsi di piante, fiori, materiali naturali, è un modo per favorire la connessione con l'esterno, trovare relax e serenità.

L'urban jungle è uno stile: non si tratta quindi solo di riempire la casa di piante, ma ricreare un vero e proprio ambiente naturale. Certamente tra gli elementi indispensabili c'è la scelta delle piante, che dovranno essere molte e ben collocate. Tuttavia, sono importanti anche i materiali di mobili e componenti d'arredo. Largo al legno, rattan, bambù e vimini. Decisivi sono anche i tessuti di divani, poltrone e tendaggi. I materiali sono quelli grezzi e naturali come cotone e lino, che rafforzano la sensazione di naturalezza



abbinandosi al verde delle piante. Quanto ai colori, lo stile urban jungle ama quelli naturali, della terra come il giallo ocra, tutte le tonalità del verde, dal salvia all'acceso color prato, al foresta. E ancora, i marroni e il sabbia. Motivi esotici nelle fantasie dei tessuti o nella



carta da parati per impreziosire un'intera parete, un angolo o una porta, con stampe di foglie, fiori e paesaggi tropicali rafforzano l'estetica jungle. Il tutto contribuisce a creare un ambiente molto naturale e vivere la città senza rinunciare al contatto con la natura.





COMBATTE GLI ODORI E DONA FRESCHEZZA A LUNGO



Lenor

2X

EXTRA-FRESCHEZZA
per il bucato*



*Quando lavato con Lenor profumatore per il bucato e Lenor ammorbidente rispetto a Dash Classico.

EREMO DI CERBAIOLO IN PIEVE SANTO STEFANO

IN PROVINCIA DI AREZZO, NEL COMUNE DI PIEVE SANTO STEFANO, LUNGO LA VIA FRANCIGENA, TRA COLLI VERDEGGIANTI E PIÙ ASPRI PENDII ROCCIOSI C'È UNA PICCOLA PERLA NASCOSTA TRA BOSCHI DI TIGLI, ACERI E FAGGI. E' L'EREMO DI CERBAIOLO: "LUOGO DI ASCOLTO, SILENZIO, PREGHIERA... UN LUOGO DI RIFLESSIONE... PER ASCOLTARE LA VOCE DI DIO E DEL PROPRIO CUORE PER POI RIPRENDERE IL CAMMINO".

Queste le parole che salutano i pellegrini sulla brochure dell'antico monastero, fondato nell'anno 706 dal signore longobardo Tedaldo per la comunità Benedettina. Secondo diverse fonti nel 1216 il convento venne donato a San Francesco d'Assisi, divenendo ritiro spirituale del Santo e dei suoi frati Minori. Il cenobio fu visitato anche da Sant'Antonio da Padova, che lì completò, intorno al 1220, la composizione dei suoi "Sermoni".

Negli anni che seguirono l'eremo e la chiesa divennero dimora dei frati francescani e nel 1867 il libro degli ospiti del romitaggio annovera anche il poeta Giosuè Carducci, che nella lirica "Agli amici della Valle Tiberina" così descrive questo luogo di silenzio e preghiera: "E tu che al cielo, Cerbaiol, riguardi / Discendendo dai balzi d'Appennin, /



Come gigante che svegliato tardi / S'affretta in caccia e interroga il mattin / tu ancor m'arridi. E, quando a i freschi venti / Di su l'aride carte anelerà / L'anima stanca, a voi, poggi fiorenti, / Balze austere e felici, a voi

verrà".

Il Carducci nei suoi versi restituisce tutta la bellezza e la pace del posto, che vennero brutalmente perturbate il 28 agosto del 1944 quando i tedeschi in ritirata posizionarono delle mine attorno al complesso, che sorgeva lungo la linea gotica, arrecandogli gravi danni. Il convento e la chiesa vennero ricostruiti negli



anni Sessanta grazie alla Soprintendenza, divenendo casa delle Suore francescane elisabettine; tra queste l'eremita pastora Chiara Borboni, che con il suo gregge di caprette abitò tra le mura del monastero fino alla morte nel 2010, quando venne sepolta nel piccolo campo santo ai piedi di Cerbaiolo. L'eremo venne quindi chiuso per mancanza di personale e solo nel 2019, con l'arrivo da Ravenna di Padre Claudio e grazie all'impegno dei volontari della Fraternità di San Damiano, è tornato all'antico splendore.

Oggi il romitaggio presenta un bel chiostro seicentesco attorno a cui si affacciano la piccola chiesa, il refettorio, le celle e le sale destinate ad accogliere i tanti pellegrini che arrivano ogni giorno seguendo il cammino francescano, ma anche i semplici visitatori che giungono dalla città per ritagliarsi un attimo di raccoglimento. Grazie al



lavoro di Padre Claudio e della signora Carla, anima delle cucine, non mancano mai momenti di incontro e di condivisione: può capitare così che un sabato qualunque ci si ritrovi a tavola con un gruppo di affezionati fedeli arrivati da Ravenna – la diocesi dove sino al 2019 operava il sacerdote gesuita –, altri amici di passaggio e Folco Terzani, invitato per chiacchierare della propria peculiare spiritualità che spesso "A piedi nudi sulla terra" – dal titolo di una sua opera – lo ha portato a parlare del suo profondo legame con la natura e della sua ribellione a molte convenzioni.



Con le sue stanze arroccate nella pietra, circondato dal silenzio del bosco l'eremo è in effetti un inno alla perfezione del creato e un invito alla sua contemplazione. Non a caso nel piccolo chiostro vengono ricordate le virtù monastiche secondo gli alberi tratte dal Liber Eremitice Regule del Priore del S. Eremo Rodolfo, risalenti al XII secolo. Riporto il brano tradotto dal latino: "Tu dunque sarai cedro per nobiltà di sincerità e santità, acacia per puntura di correzione e penitenza, mirto per discrezione di sobrietà e temperanza, olivo per gioia di pace e misericordia, abete per altezza di meditazione e di sapienza, olmo per opera di sostegno e pazienza, bosso per modello di umiltà e perseveranza" (LER XLVI,21).

L'eremo si raggiunge a piedi. Le auto vanno lasciate nei pressi del piccolo cimitero dove riposa Suor Chiara. E' la linea di confine che separa la vita di quotidiani affanni – da lasciarsi alle spalle salendo un breve ma intenso sentiero in salita – dalle porte del convento "a un passo dal cielo".



MICROBI, GERMI E BATTERI. GRAZIE DI ESISTERE E... ATTENTI AI LIEVITI.

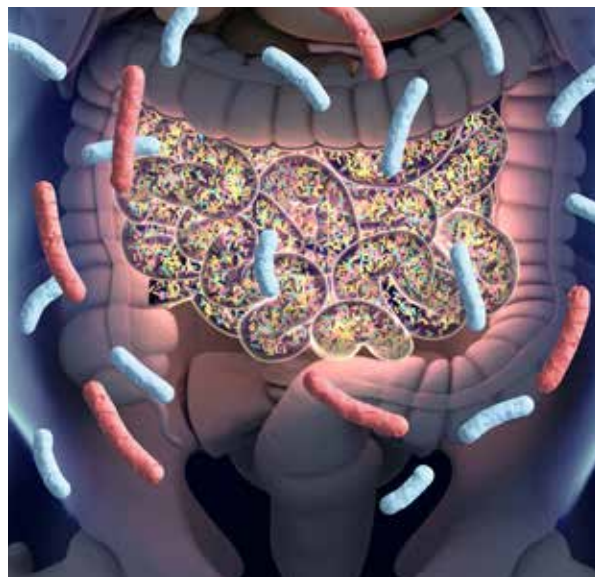
La maggior parte delle persone crede che i batteri siano negativi e orripilanti. Sono la causa dell'influenza, del raffreddore, delle polmoniti e anche di malattie più gravi. Il male assoluto. Ma attenzione, i germi cattivi in realtà sono una minoranza. Solo nel nostro intestino ci sono da 10 a 100 mila miliardi di microbi, che pesano circa 1,2 Kg. Abbiamo 1Kg e mezzo di microbi nella pancia. Il famoso microbiota. Questi microbi non sono nostri commensali, tutt'altro. Senza di loro molti alimenti sarebbero indigeribili. Inoltre, sintetizzano amminoacidi e vitamine essenziali. Sono microbi buoni e per l'essere umano sono una manna dal cielo. Tanto è vero che per la nostra salute compriamo e mangiamo anche quotidianamente batteri. Che schifo. Come è possibile? È possibile è possibile. Quei furboni del marketing sanno che per la maggior parte delle persone la parola batterio incute timore e allora hanno trasformato l'angosciante batterio nella più confortevole parola fermento. Suonerebbe un po' male dire: hai la



pancia gonfia? Sgonfiala mangiando microbi e batteri. Lo so ti fanno po' schifo, ma fidati sono fantastici. Fin dalla nascita della civiltà, senza vederli e senza conoscerne l'esistenza, l'uomo ha utilizzato e manipolato i microrganismi per produrre cibi e bevande. Spesso per puro caso come è successo con la birra. Altre volte andando avanti per tentativi. Insomma, in un modo o nell'altro l'umanità ha addomesticato i microrganismi attraverso i quali ha prodotto cibi fantastici. Se esiste il vino è grazie ai batteri. Se esiste il pane e la pizza è grazie ai microrganismi del lievito. Se esiste il formaggio è grazie

alla cagliata prodotta dai batteri. E poi ancora batteri per produrre yogurt. Insomma, che vita sarebbe senza questi invisibili microrganismi. Una vita priva di tanti prodotti prelibati. E non solo. Una vita priva di un gran numero di sostanze terapeutiche come antibiotici, cortisone e insulina. Cerchiamo quindi di sfatare il mito negativo dei microrganismi e facciamoci più attenzione. Sono presenti davvero in tanti cibi.

E quando non digeriamo la pizza, spesso è perché sono stati gestiti male i microrganismi del lievito e usata una farina discutibile come la Manitoba e allora ci lievita tutto in pancia e stiamo male. Ci fermenta tutto dentro. Il lievito ha bisogno di acqua e allora ci alziamo a bere. Insomma, con questi microrganismi c'è poco da scherzare. Non si vedono ad occhio nudo ma si fanno sentire. Quindi è bene conoscere i lieviti.





Lievito di Birra

Il lievito più diffuso per la preparazione del pane è il lievito di birra, in biologia definito *saccharomyces cerevisiae*. In origine veniva ottenuto dalla fermentazione della birra, mentre oggi è ricavato su melassa dalla produzione dello zucchero da barbabietola.

Questo lievito, in carenza di ossigeno, fermenta, liberando sia alcol, che evapora durante la panificazione, sia anidride carbonica. Il lievito di birra è il lievito industriale per eccellenza perché è attivo anche con farine deboli, permette la produzione di pane di piccola pezzatura e consente tempi di lavorazione rapidi. Inoltre è altamente fermentante e facile da maneggiare. Per uso domestico il lievito di birra si trova in panetti, fresco o liofilizzato. Quest'ultimo va fatto «riprendere» in acqua e zucchero prima dell'uso. La differenza fondamentale tra il lievito di birra e quello madre sta nel fatto che il lievito di birra è in sostanza un fungo unicellulare, il *saccharomyces cerevisiae* appunto, mentre il lievito madre, oltre ai saccaromiceti, conta innumerevoli altri microrganismi che lo rendono più nutriente, più saporito e più digeribile.

Come viene alla luce il lievito madre

La preparazione del lievito madre non è complicata, ma richiede dedizione, costanza e impegno. Per far partire la lievitazione è necessaria la presenza di batteri che si trovano in natura nell'aria. Bisogna procurarci un contenitore, per esempio un vasetto di marmellata di medie dimensioni, metterci due o tre cucchiaini di farina (è indispensabile usare una farina biologica, vanno bene quella di grano o di segale perché sono vive e cariche di zuccheri), poi si aggiunge acqua in abbondanza, senza però riempire fino all'orlo il barattolo, lasciando due o tre dita d'aria, quindi si mescola il tutto, infine si chiude il vasetto con una garza per lasciar passare i batteri. La trappola è pronta: l'acqua attiva gli enzimi della farina e i batteri dell'aria, ghiotti di questi zuccheri, entrano nel barattolo. Ora basta riporre il vasetto in un posto caldo o in casa a temperatura ambiente. Dopo due giorni, si introduce nel barattolino altra farina per dare nutrimento all'impasto. Passati altri due giorni si ripete l'operazione e si continua così, con la stessa frequenza, fino al decimo giorno.

A questo punto avremo ottenuto una pasta dura e spugnosa: il lievito madre



è venuto alla luce e va rinfrescato ogni quattro o cinque giorni con acqua e farina. Il lievito madre non ha data di scadenza. Anzi, con il passare del tempo migliora e amplia la gamma dei suoi aromi.

Quando si decide di fare il pane, la sera prima si toglie dal frigo il panetto di lievito madre e si procede con il rinfresco. Il rinfresco, con cui si dà nutrimento al lievito madre, consiste nell'aggiungere all'impasto originario la stessa dose di farina rispetto al peso del lievito e metà dose di acqua. Poi si stacca la parte necessaria per panificare e quella che rimane si rimette in frigorifero. È così che il lievito madre si può rigenerare all'infinito. In questi ultimi tempi il lievito madre è stato rivalutato. Esistono addirittura associazioni che lo «spacciano», evitando così, a chi si vuole avvicinare alla panificazione, la noia della procedura iniziale. Su Facebook c'è un gruppo denominato «La Pasta Madre»

Lievito chimico

Il lievito chimico non si usa per il pane, ma per i dolci. È una polvere magica che consente ai dolci di lievitare grazie alla combinazione di un carbonato, il bicarbonato di sodio, e di un acido, l'acido tartarico. In poche parole, i lieviti gonfiano il composto. A rendere friabile il pane, quando si usa il lievito madre ci pensano i microrganismi, quando si usa il lievito di birra ci pensa invece il *saccharomyces cerevisiae*. Il lievito chimico trionfa nelle ricette di dolci e biscotti, a cui conferisce spessore grazie alla miracolosa reazione della propria formula.

Quindi attenti ai microrganismi dei lieviti, sono importanti per il gusto di quello che mangiamo e per la nostra digestione.

parodontax

GENGIVE FORTI & PROTETTE



COLLUTORI E DENTIFRICI QUOTIDIANI PER L'IGIENE ORALE



**AIUTA A RINFORZARE IL SIGILLO TRA
BORDO GENGIVALE E DENTE**
PROTEGGENDO DALL'ACCUMULO DI PLACCA BATTERICA

Gabrio Dei. Dopo la scuola alberghiera a Montecatini Terme collabora con ristoranti in Toscana, Piemonte e Liguria. Semifinalista italiano nel concorso SanPellegrino Young Chef per Professionisti under 30. Amante dei viaggi e delle culture gastronomiche internazionali. Dal 2016 è ambasciatore italiano a Okinawa durante la Settimana Internazionale della Cucina Italiana nel Mondo. Gabrio. Chef dello Chalet Fontana di Firenze.



Linguine integrali con Pesto di Pomodori all'Aglione

Ingredienti per 4 persone

350 g Linguine integrali

Per il Pesto di Pomodori all'Aglione

150 g pomodori secchi sott'olio
100 g pomodori Cuore di Bue maturi
50 g pomodori ciliegini o datterini gialli
50 g pomodori camone verdi
75 g olio di pomodori secchi
2 spicchi Aglione della Valdichiana
20 g mandorle
10 g pinoli
70 g pecorino grattugiato
60 g grana grattugiato
15 g basilico

Preparazione

Tostare dolcemente le mandorle ed i pinoli a secco in una padella su fiamma media: raffreddare ed omogenizzare energicamente con un frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti fino a raggiungere una consistenza liscia ed omogenea. Aggiungere un pizzico di peperoncino se gradito, aggiustare eventualmente di sale e pepe ma solo alla fine.

Montaggio e Presentazione

Olio Extravergine di Oliva di qualità

Cuocere le linguine al dente in abbondante acqua bollente salata, scolare e mantecare a freddo con il "pesto", aggiungendo poca acqua di cottura se necessario: servire tiepide, con un filo di Olio extravergine di qualità e pepe fresco di mulinello.



Risotto con zucchini, menta e limone

Ingredienti per 4 persone

250 g Riso Carnaroli o Vialone Nano
800 g Zucchine Chiare
200 ml Vino bianco
80 g burro
80 g Parmigiano grattugiato
Olio extravergine di oliva
Sale e pepe qb
1 limone non trattato
Qualche foglia di menta fresca (anche selvatica)

Preparazione

Con metà delle zucchini separare la parte verde esterna dalla parte bianca del cuore: sbianchire (far bollire la verdura in acqua bollente per pochi minuti e immergerle immediatamente in acqua ghiacciata) prima la parte bianca, ottenendo quindi una salsa liscia ed omogenea; successivamente sbianchire la restante parte verde nella stessa acqua realizzando un purè denso assieme alle foglie di menta: aggiustare entrambe le preparazioni con sale e pepe.

Tagliare a cubetti piccoli l'altra metà delle zucchini, scottarle per un minuto in acqua bollente salata e raffreddare in acqua ghiacciata: scolare, condire con olio, sale, pepe e riporre da parte.

Montaggio e Presentazione:

Olio Extravergine di Oliva di qualità

Tostare il riso in poco olio, sfumare con il vino bianco e portare a cottura con acqua calda (circa 12 minuti da quando si è sfumato con il vino): a 3/4 della cottura aggiungere la salsa "bianca" di zuccina, quindi togliere dal fuoco e mantecare con il burro, il parmigiano e la scorza del limone grattugiata. Aggiungere sale se necessario. Stendere il risotto ben caldo su un piatto piano, ultimando con la purea "verde" di zucchini alla Menta ed i cubetti di zucchini marinate: finire con un filo di olio a crudo e servire subito, in modo che le diverse consistenze e temperature giochino un ruolo fondamentale nella riuscita di un piatto semplice quanto divertente.



CREARE OMBRA E BELLEZZA: IL DOPPIO BENEFICIO DELLE SOLUZIONI AI MESI ESTIVI

Ed è proprio lì che anche le nostre amate piante rischiano colpi di calore, disidratazione e bruciature fogliari. La soluzione? Creare zone d'ombra intelligenti che siano funzionali, esteticamente attraenti e figlie di madre natura.

Se la risposta al problema afa e sole non arriva dagli artifici, c'è sempre la natura a portare consiglio: le piante rampicanti. Più che semplici elementi decorativi, si rivelano alleate preziose per schermare il sole, rinfrescare gli ambienti e rendere più vivibile qualsiasi spazio esterno. Una pergola ricoperta di fiori o un grigliato naturale possono trasformare completamente la percezione del caldo, offrendo una protezione naturale e profumata, in costante evoluzione.



NEL CUORE DELL'ESTATE, IL GIARDINO O IL BALCONE DIVENTANO I LUOGHI IDEALI PER MOMENTI DI RELAX ALL'APERTO.

Il gelsomino (*Jasminum officinale*), ad esempio, è una delle scelte più amate: resistente, vigoroso, e dal profumo inconfondibile. Una parete ricoperta di gelsomino in fiore non solo ombreggia, ma profuma l'aria nelle sere estive, creando un'atmosfera rilassante e mediterranea. Cresce rapidamente, si arrampica volentieri su reti e strutture leggere, e si adatta anche a vasi capienti nei terrazzi.

La bouganville, invece, è la regina del sud: amante del sole pieno, esplode in grappoli colorati nelle tonalità più intense del viola, del fucsia e dell'arancio. Richiede meno acqua rispetto ad altre specie e si arrampica facilmente lungo ringhiere, pergolati o pareti esposte a sud. Il suo effetto scenografico è impareggiabile, tanto che spesso è sufficiente una sola pianta per cambiare volto a un intero balcone.

Per chi cerca qualcosa di più particolare e ornamentale, la passiflora è una scelta sorprendente. I suoi fiori esotici, dalle geometrie quasi architettoniche, la rendono una vera protagonista. È vigorosa, cresce bene anche in vaso e attira insetti impollinatori come api e farfalle. Inoltre, alcune varietà producono frutti commestibili, come il frutto della passione, aggiungendo una nota curiosa e tropicale all'insieme.

Infine, c'è la clematide, perfetta per chi predilige un'eleganza discreta. Le sue fioriture abbondanti spaziano dal bianco puro al viola intenso, e alcune varietà fioriscono due volte all'anno. Cresce bene in mezz'ombra, rendendola ideale per i lati meno assolati del balcone o del giardino, e richiede solo un supporto leggero su cui arrampicarsi.





disinfezione piacevolmente profumata

ATTIVI CONTRO VIRUS E BATTERI



PRESIDI MEDICO CHIRURGICI reg. n°21274, 21289, 20259, 21273, 21398, 21249.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione ministeriale del 30/04/2024

La ragnatela geneticamente modificata

Un team dell'Università tedesca di Bayreuth ha creato dei ragni geneticamente modificati capaci di tessere ragnatele fluorescenti. Con la tecnica Crispr-Cas9, premiata nel 2020 col Premio Nobel per la chimica, i ricercatori hanno inserito nel DNA di un comune ragno domestico una sequenza che produce una proteina rossa fluorescente. Come raccontato sulla rivista *Angewandte Chemie*, lo scopo della ricerca, però, non è quello di generare l'aracnide radioattivo che ha dato vita all'Uomoragno. Oltre alle proprietà versatili che normalmente appartengono alle ragnatele, grazie alla capacità di essere visibili sotto luce ultravioletta, queste versioni rosse aprono nuove possibilità nel campo medico, come suture biocompatibili altamente visibili, e nell'industria della sicurezza. L'esperimento rappresenta un significativo passo avanti nella bioingegneria, ma non è da sottovalutare la maggiore visibilità delle ragnatele durante le sessioni di pulizia domestica.



Passi da gigante per la ricerca medica

Una nuova medaglia per la ricerca made in Italy. Un paziente paraplegico che ha perso l'uso delle gambe a causa di un incidente sportivo è tornato a camminare. L'aiuto di un deambulatore, alcuni tutori e un sistema di neurostimolatori midolaltri hanno permesso all'uomo di percorrere un chilometro sulle proprie gambe. Lo studio, che è riuscito a riaccendere alcuni circuiti nervosi delle zone danneggiate, è frutto del lavoro coordinato del MINE Lab dell'Università Vita-Salute San Raffaele, dell'Ircss Ospedale San Raffaele e della Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa. È il primo caso al mondo in cui un trattamento del genere riesce a dare risultati sorprendenti come quelli riportati sulla rivista specializzata *Med*: un significativo incremento di forza e resistenza dei muscoli, con conseguente miglioramento della deambulazione e del controllo. Prossimamente il team di esperti tratterà il decimo e ultimo paziente previsto dal protocollo, chiudendo di fatto la fase sperimentale.



Piùme[®]



TYRA GRANT

SE IL FUTURO DEL TENNIS ITALIANO MASCHILE È ASSICURATO DA JANNIK SINNER E LORENZO MUSETTI, QUELLO FEMMINILE PUÒ AVERE IL VOLTO DI TYRA CATERINA GRANT.

Considerata una potenziale fuoriclasse della racchetta, la giovanissima italo-americana, nata nel marzo 2008, ha infatti scelto di giocare per il nostro Paese: grazie a una wild-card, lo ha fatto per la prima volta agli Internazionali d'Italia a Roma a maggio, perdendo contro Antonia Ruzic col punteggio di 3-6 6-3 7-5, al termine di un incontro lungo e faticoso, durato più di 2 ore e 30 minuti, che ha entusiasmato il pubblico del Foro Italico. Fino a poche settimane prima era invece scesa in campo sotto i colori degli Stati Uniti. Certo è che le due federazioni

se la sono contesa a lungo, consapevoli del suo valore in prospettiva, ma anche già nel presente. Non a caso, Coco Gauff, una delle più forti tenniste al mondo, ha detto di lei, proprio a Roma: "Ha una grande carriera davanti a sé". La possibilità di scelta è da ricondurre alle origini di Tyra Grant: il padre è Tyrone Grant, ex cestista a stelle e strisce con lunghi trascorsi in Italia (Livorno, Avellino, Teramo, Milano, Virtus Bologna, Veroli, Treviso, Venezia), mentre la madre Cinzia è di Vigevano, anche lei atleta e maestra di tennis. Tyra Grant è invece nata a Roma, quando suo padre giocava a Veroli



(a meno di 100 chilometri dalla capitale), ma almeno inizialmente il dilemma sulla bandiera da rappresentare è stato risolto in favore di quella statunitense. Al di là della provenienza, per i Grant lo sport è una questione di famiglia: pure il fratello minore Tyson è infatti un tennista. Tyra si è formata a Bordighera (in Liguria), alla corte di Riccardo Piatti, proprio nel periodo in cui Jannik Sinner stava per spiccare il volo. Nonostante i 7 anni di differenza, i due hanno avuto modo di giocare insieme: un'opportunità stimolante, tanto che la stessa Grant ha ammesso di essersi ispirata al fuoriclasse altoatesino. "Si vedeva che aveva qualcosa di speciale, ma ha decisamente superato le mie aspettative. È sempre bello abbracciarlo quando ci ritroviamo ai tornei del Grande Slam", ha raccontato Tyra. Pure lei comunque aveva i tratti distintivi della giocatrice destinata a uno stupendo avvenire. "È una ragazzina davvero interessante, con una personalità forte, ideale per una giocatrice di tennis", ha ricordato Piatti. Nel 2023 si è infatti trasferita negli Usa, in Florida, sotto l'egida della United States Tennis Association, la Federazione tennistica statunitense, facendosi notare da chi segue abitualmente l'universo giovanile della racchetta. Poi, il ritorno in Europa, con una parentesi a Cannes seguita dal trasferimento a Casale Monferrato, in Piemonte, sotto la guida di Graziano Gavazzi. "Qui mi sento a casa, c'è un'atmosfera perfetta per crescere", ha dichiarato. Tyra Grant – che da bambina nelle letterine destinate a Babbo Natale non chiedeva bambole o giocattoli ma scriveva: "Fammi battere Serena Williams" – è da tempo tenuta sotto osservazione dagli addetti ai lavori: nel 2018 ha conquistato il Lemon Bowl Under 10, prestigioso torneo giovanile che si svolge proprio a Roma, mentre tra le Junior (la categoria giovanile dei



tornei più importanti del tennis) ha vinto 3 titoli Slam in doppio (Roland Garros nel 2023, Australian Open e Wimbledon nel 2024), oltre ad aver centrato la finale in singolare al Roland Garros. Ex numero 4 del mondo fra le giocatrici Under 18, ha in bacheca 2 titoli ITF. L'esordio in un tabellone principale del circuito professionistico Wta risale al torneo di Miami dello scorso marzo, quando è uscita al primo turno sul cemento della Florida per mano di Julia Grabher: tutti risultati ottenuti associando il proprio nome agli Usa. Il suo passaggio sotto i colori dell'Italia ha acceso il dibattito: gli Stati Uniti, fortemente convinti di fare di lei una nuova Williams (o Coco Gauff, giusto per rimanere nell'attualità), sono rimasti sorpresi e pure un po' delusi. "La mia scelta di rappresentare l'Italia arriva dalla forte connessione che ho sempre sentito con questo Paese essendo nata e cresciuta qui. Apprezzo davvero come i tecnici mi abbiano accolta a braccia aperte. Sono grata alla Federazione per questa meravigliosa occasione di far parte degli Azzurri".



Fisico possente, personalità nei momenti delicati delle partite, spirito combattivo e varietà di colpi sono le caratteristiche dell'azzurra, che sta prendendo pian piano confidenza con i palcoscenici di maggior rilievo. "In futuro spero di arrivare ad ispirare gli altri a diventare persone e tenniste migliori con l'atteggiamento giusto", ha auspicato Tyra Grant, che da piccola si è approcciata a svariati sport (danza, calcio, basket, nuoto) prima di dedicarsi esclusivamente al tennis. "Ciò mi ha resa molto competitiva. Il mio sogno? Diventare numero 1 al mondo. A volte, quando lo dico, mi sento in imbarazzo, ma il motivo per cui mi alleno ogni giorno è proprio quello di essere una giocatrice sempre migliore". Per quanto le aspettative siano già altissime, il percorso di crescita si preannuncia però lungo e non privo di ostacoli. La posizione nel ranking, vista la giovanissima età, è

un aspetto secondario. "Non sento la pressione di fare subito risultato: sono giovane, mi godo il momento e l'amore della gente", ha messo in chiaro Grant, la cui priorità intanto è infatti farsi le ossa nel circuito maggiore, passando per tornei di varia difficoltà, tutti utilissimi per mettersi alla prova con giocatrici di maggiore esperienza. Le prospettive per farsi largo – e magari lasciare un segno tangibile – nel movimento del tennis italiano sono concrete: Jasmine Paolini è la top-player indiscussa. Ripercorrere le sue orme, o quelle di altre campionesse del passato quali Francesca Schiavone e Flavia Pennetta non sembra certo un'utopia.



Compeed®

Cerotti per Vesciche

FORNENDO UN CORRETTO
LIVELLO DI UMITA'

ACCELERA LA GUARIGIONE

DONA RAPIDO SOLLIEVO

RIMANE APPLICATO PER GIORNI

PICCOLO

MISTO

EXTREME



CREATI PER
SEGUIRTI
OVUNQUE
BABY!

Fodera soffice
come un
agnellino

Nuovi



Hai iniziato a gattonare o a camminare, baby?

Presto macinerai fino a 3 km al giorno!

Indossa i **NUOVI Huggies® Little Movers**, creati per seguirti ovunque, baby.

Con strati soffici come nuvole, cuscinetti assorbenti morbidi come agnellini e una fascia elastica vellutata come un coniglietto.

Provali in versione pannolino o mutandina: sono così soffici che ti sembrerà di non averli!

Disney

©Disney



Soffici cuscinetti
assorbenti



Doppie barriere per
evitare le fuoriuscite



Asciutto fino
a 12 ore



HUGGIES

Noi ci capiamo, baby

Ogni giorno, un gesto d'amore per la tua pelle



Ogni giorno, un gesto semplice diventa **una carezza per la tua pelle**. La nuova formula **Spuma di Sciampagna** è pensata per prendersi cura di te con **delicatezza e rispetto**. Testata su pelli sensibili, e formulata senza microplastiche, è ideale **per tutta la famiglia**.

100%
Prodotto Italiano

Spuma di Sciampagna. È naturale volersi bene.

REAL CHIMICA S.r.l. • Via Monte Santo, 37 • 20831 Seregno (MB) • www.spumadisciampagna.it





TI RACCONTO UN'OPERA D'ARTE



PABLO PICASSO

(Málaga, 25 ottobre 1881 – Mougins, 8 aprile 1973). Il suo stile si definisce per chiarezza ed equilibrio nelle forme e nei volumi solidi. Grande potenza espressiva e senso del colore. Non si è mai ancorato ad uno stile specifico. Con il nuovo secolo Picasso arriva alla destrutturazione dei corpi, prende una struttura e la smonta totalmente.



Con il
**RITRATTO DI
DANIEL KAHNWEILER**
Picasso frammenta le
forme e le ricompone su
tela, non vuole imitare la
natura perché "l'arte è
sempre stata arte e non
natura" (Chicago, The Art
Institute)



Lo spazio dipinto è una scena demolita dai bombardamenti. La figura della madre col bambino è un richiamo alla Pietà di Michelangelo, un rimando, quindi, ai grandi classici. (**GUERNICA** Madrid, Museo Reina Sofia)



Le **DEMOISELLES D'AVIGNON** sono una sintesi perfetta e potente di ricordi e stili diversi. Le fanciulle centrali assumono posizioni dal disegno classico mentre quelle a destra indossano maschere africane ed interrompono il flusso temporale dell'arte occidentale. Con questa opera Picasso dà il via alla scomposizione dei volumi con un adattamento schematico dei piani. Le cinque ragazze guardano direttamente lo spettatore che si sente parte del dipinto stesso. L'opera fu ritenuta sconcertante per il tema del bordello qui rappresentato: sono cinque figure che negano il modello classico fino ad ora rappresentato (olio su tela, MoMA, New York)



RAFFAELLO
Te lo dico la prossima volta.



LE REGINE DEL VIAGGIO-AVVENTURA: BMW, DUCATI E KTM A CONFRONTO

**COMFORT, POTENZA E TECNOLOGIA:
SONO QUESTE LE PAROLE CHIAVE CHE
DEFINISCONO LE MAXI ENDURO DI ULTIMA
GENERAZIONE. BMW R 1300 GS, DUCATI
MULTISTRADA V4 E KTM 1290 SUPER
ADVENTURE RAPPRESENTANO OGGI IL
MEGLIO PER CHI SOGNA VIAGGI INFINITI TRA
ASFALTO E STERRATI.**

Nel mondo delle moto pensate per i grandi viaggi, le maxi enduro hanno conquistato un ruolo centrale grazie alla loro straordinaria versatilità. Tra le indiscusse in questo mercato prendiamo in riferimento tre top di gamma. Hanno



filosofie diverse ma sono tutte affascinanti e seducenti. Si tratta di Bmw R 1300 GS, Ducati Multistrada V4 S e Ktm 1290 Super Adventure S.

La nuova Bmw R 1300 Gs raccoglie l'eredità del celebre boxer tedesco, alleggerendosi e rinnovandosi sotto ogni aspetto. Il telaio a struttura compatta, la ciclistica evoluta e la ricca dotazione elettronica la rendono perfetta per i lunghi tragitti, anche quando l'asfalto lascia spazio alla polvere. Il boxer da 145 Cv offre una spinta corposa ma sempre gestibile, e le sospensioni semiattive fanno la differenza sul misto.

Ducati Multistrada V4 emerge invece per la sua potenza e raffinatezza, con la versione S o Rally: non ha eguali in fatto di tecnologia. Il radar anteriore e posteriore introduce il cruise control adattivo e il blind spot warning, unici nella categoria. Il motore V4 Granturismo da 170 Cv garantisce prestazioni di livello sportivo, mentre la capacità di adattarsi anche a percorsi sterrati leggeri la rende incredibilmente completa.

Infine, KTM 1290 Super adventure S si rivolge a chi ama viaggiare veloce e in modo dinamico. Il motore bicilindrico da 160 Cv è una vera esplosione

di coppia, mentre la ciclistica affilata e l'ergonomia regolabile ne fanno una delle moto più divertenti da guidare nel segmento. Meno "soft" delle concorrenti, ma più emozionante per i motociclisti esperti.

Scegliere tra queste tre regine del viaggio dipende dallo stile del motociclista: la Bmw punta su equilibrio e affidabilità totale, la Ducati conquista con il suo design, sempre sopra le righe, la sua anima tecnologica e la vocazione sportiva, mentre la KTM è perfetta per chi cerca emozioni forti e guida attiva. In ogni caso, tutte offrono comfort da prima classe, prestazioni elevate e una dotazione da vera ammiraglia, trasformando il turismo a due ruote in un'esperienza senza compromessi.

Che sia un lungo viaggio su strade di montagna, un coast to coast o un'avventura mista, queste maxi enduro sono nate per accompagnarvi ovunque e con stile.

GLI ALLEATI PER LA CURA DELLA TUA CASA



I FANTASTICI 4 - GLI INIZI

Film

Cast: Vanessa Kirby, Pedro Pascal e Ebon Moss-Bachrach

Genere: Azione, Fantascienza

La storia si svolge in un universo alternativo degli anni Sessanta, con un design retrò-futurista che richiama l'ottimismo della Space Age. In questo film non si narrano le origini dei poteri, già presenti e consolidati. Oltre ai quattro protagonisti, appaiono anche Galactus, una Silver Surfer femminile interpretata da Julia Garner, e il robot H.E.R.B.I.E. Una scena post-credits sarà dedicata al Dottor Destino, interpretato da Robert Downey Jr. Il casting principale vede Pedro Pascal nel ruolo di Reed, Vanessa Kirby come Sue, Joseph Quinn nei panni di Johnny e Ebon Moss-Bachrach come Ben. Paul Walter Hauser sarà l'Uomo Talpa, mentre John Malkovich e Natasha Lyonne avranno ruoli più piccoli. La regia è affidata a Matt Shakman, già noto per "WandaVision", che qui si concentra sul lato più cosmico e fantastico della saga. L'attrice Julia Garner, nei panni di Shalla-Bal, sarà l'araldo riluttante di Galactus e probabilmente si ribellerà a lui.



JURASSIC WORLD - LA RINASCITA

Film

Cast: Jonathan Bailey, Scarlett Johansson e Mahershala Ali

Genere: Azione, Avventura, Fantascienza

Dopo anni di convivenza forzata e tensioni ecologiche, solo pochi di questi antichi giganti sono riusciti a sopravvivere, adattandosi a spazi remoti e ambienti equatoriali isolati. Queste terre selvagge ricordano i loro habitat originari, luoghi dove un tempo dominavano incontrastati e dove ora trovano un fragile equilibrio con il mondo moderno. In queste foreste e paludi tropicali, tre creature gigantesche spiccano per la loro maestosa imponenza e la loro unicità biologica. Le loro caratteristiche genetiche contengono il segreto per un farmaco rivoluzionario, capace di offrire miracolosi benefici salvavita all'umanità. La scoperta di questa cura innesca una corsa contro il tempo e contro la natura stessa, dove scienza e avidità si scontrano con la bellezza selvaggia e inarrestabile del mondo preistorico. L'avventura che ne deriva promette di ridefinire non solo il destino dell'umanità, ma anche il futuro stesso dei dinosauri sopravvissuti.



SO COSA HAI FATTO

Film

Cast: Madelyn Cline, Jennifer Love Hewitt e Nicholas Alexander Chavez

Genere: Thriller

Dopo aver causato inavvertitamente un incidente d'auto mortale, cinque amici decidono di nascondere il loro coinvolgimento e fanno un patto per mantenere il segreto, evitando così di affrontare le conseguenze. Un anno dopo, il loro passato torna a tormentarli e sono costretti a confrontarsi con una terribile verità: qualcuno sa cosa hanno fatto la scorsa estate ed è deciso a vendicarsi. Gli amici, perseguitati uno a uno da un assassino, scoprono che è già successo in passato e si rivolgono a due sopravvissuti del "Massacro di Southport" del 1997 per chiedere aiuto. La regia è affidata a Jennifer Kaytin Robinson, mentre il cast include un mix di nuovi volti e vecchie glorie, tra cui Freddie Prinze Jr. e Jennifer Love Hewitt che tornano nei panni dei sopravvissuti. Le riprese si sono svolte in suggestive location costiere della Carolina del Nord, ricreando l'atmosfera inquietante del film originale. Con un tono più cupo e realistico, il film esplorerà le conseguenze psicologiche del senso di colpa e la paura del ritorno di un passato inconfessabile.



SUPERMAN

Film

Cast: Rachel Brosnahan, David Corenswet e Isabela Moner

Genere: Fantascienza

Il nuovo film "Superman" è basato sull'omonimo personaggio della DC Comics ed è il primo capitolo del nuovo DC Universe (DCU), ribattezzato "Capitolo Uno: Dei e Mostri". Il protagonista sarà David Corenswet, che interpreterà Clark Kent / Superman, accanto a Rachel Brosnahan e un ricco cast corale. La storia esplorerà il viaggio interiore di Superman per riconciliare la sua eredità kryptoniana con la sua famiglia umana adottiva a Smallville, Kansas. Lo sviluppo del film ha subito molti cambiamenti: inizialmente doveva essere un sequel di "L'uomo d'acciaio" con Henry Cavill, ma i piani sono stati accantonati dopo la travagliata produzione di "Justice League". James Gunn ha iniziato a scrivere il nuovo film su Superman nel 2022, diventando regista e co-AD dei DC Studios insieme a Peter Safran. Il titolo inizialmente era "Superman: Legacy", ma è stato poi semplificato in "Superman" prima delle riprese. Promette di essere una nuova e intensa versione dell'eroe più amato del mondo.



Colgate®



MARCA
N°1
NELL'IGIENE ORALE
NEL MONDO*

*Euromonitor Intl. Ltd.; BPC 2023ed, Retail Value Sales, 96 countries, 2022 Data.



AJAX



James

Autore: Percival Everett

Casa Editrice: La nave di Teseo

Percival Everett, uno dei più interessanti, se non il più interessante, scrittore americano contemporaneo secondo il Chicago Tribune, si cimenta nell'audace impresa di riscrivere il libro "da cui -a detta di Ernest Hemingway- deriva tutta la letteratura americana", e cioè Le avventure di Huckleberry Finn dell'immortale Mark Twain.

Ma mentre nella versione originale il protagonista assoluto è Huckleberry, in fuga dal padre manesco e ubriaccone in compagnia dello schiavo Jim, anch'esso fuggitivo per evitare di essere venduto e di conseguenza separato dalla sua famiglia, nella rilettura di Everett le parti si invertono e il carambolesco e picaresco viaggio in cerca della libertà lungo il fiume Mississippi è narrato in prima persona da Jim/James, schiavo nero che i padroni non reputano neppure degno di un nome proprio diverso da quel Jim genericamente usato per tutti gli schiavi.

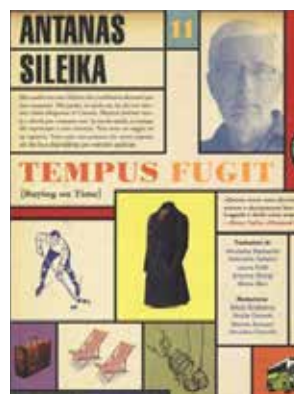


Tempus fugit

Autore: Antanas Sileika

Casa Editrice: Del Vecchio Editore

Canada, primi anni '50, nei sobborghi residenziali dove sta prendendo piede un nuovo stile di vita, fatto di villette graziose con giardino, veranda e garage e cucine super attrezzate gestite da mogli sempre perfette, si insedia una caotica famiglia di profughi da un non ben precisato paese dell'Est. Gli undici racconti in cui si articola il romanzo dello scrittore e critico canadese A. Sileika, perfettamente autonomi in se stessi ma nello stesso tempo collegati tra di loro, raccontano attraverso le tappe di una storia familiare, combattuta tra il desiderio di integrazione e l'attaccamento alle proprie radici e dominata dallo sguardo cinico e arguto del capofamiglia e dalla intelligenza e sensibilità della madre, la storia di un'epoca in cui, dopo gli orrori della guerra, tutto sembrava promettere un futuro migliore. I componenti della famiglia con la loro casa in lenta ma costante costruzione, i vicini di casa, gli amici e le loro interazioni offrono al lettore un quadro singolare ma umanissimo su cui sorridere e commuoversi. Consigliatissimo.



Parti in fretta e non tornare

Autore: Fred Vargas

Casa editrice: Einaudi

Terzo romanzo della Vargas in cui compare il commissario dell'Anticrimine Adamsberg, stavolta in veste di protagonista assoluto, e, sicuramente, una delle sue più felici narrazioni. Nella notte a Parigi sulle porte delle case vengono dipinti dei 4 e rovesciati e la sigla CLT; contemporaneamente in uno dei quartieri cittadini, che vanta la popolazione più stramba e originale che si possa immaginare, un ex marinaio bretone, riciclatosi nell'insolito mestiere di banditore, comincia a trovare nella sua cassetta misteriosi messaggi che alludono a morte e malattia. Adamsberg, con il suo fare svagato e distratto, che sembra procedere al di fuori di qualunque schema logico e razionale, sarà l'unico in grado di rintracciare il nesso tra questi due eventi. Intorno a lui, una folla di personaggi singolari e indimenticabili (a partire dal banditore, appunto) e i componenti della sua squadra che impareremo a conoscere ed amare nei libri successivi di questa meritatamente fortunata serie "gialla".



La bambina che amava Tom Gordon

Autore: Stephen King

Casa Editrice: Mondadori

Uno dei romanzi meno noti ma più belli del maestro del brivido: Trisha, una novenne tifosa di baseball, come il padre da cui la madre ha recentemente divorziato, e fan sfegatata del numero 36 dei Boston Red Sox, Tom Gordon, si perde nel bosco durante un'escursione sugli Appalachi organizzata per lei e il fratello maggiore Pete dalla madre, che cerca in questo modo di ricucire il legame con i figli pieni di risentimento e dolore per la separazione. Ma come è logico aspettarsi da Stephen King, il bosco non è quello idilliaco delle favole, bensì un ambiente spaventoso dove domina una natura ostile fatta di rovi, dirupi, paludi e suoni notturni misteriosi e agghiaccianti. Una sorta di romanzo di iniziazione in cui la lotta per la sopravvivenza della piccola Trisha diventa un inno alla capacità di adattamento, al coraggio e, soprattutto, alla fede nell'impossibile dell'infanzia. Una lettura assolutamente da recuperare.



NOVITÀ

DOPPIA DETERSIONE

FRIA korean beauty

MADE
WITH LOVE
IN ITALY



la tua pelle parla

1

step

OLIO
STRUCCANTE

BURRO
STRUCCANTE



2

step

MOUSSE
DETERGENTE



LA RINASCITA DI KESHA

Il 4 luglio sarà una data fondamentale per Kesha, che pubblicherà "Period", il suo sesto album in studio e il primo da artista indipendente sotto la sua nuova etichetta Kesha Records. Dopo la rottura con RCA e Kemosabe nel 2023, la cantante torna con un progetto che riflette pienamente la sua evoluzione artistica. L'album si presenta come una dichiarazione di libertà creativa e autenticità. Kesha ha partecipato attivamente alla scrittura e produzione di ogni brano, affrontando temi come l'empowerment, l'amore e la piena espressione di sé. I brani già pubblicati includono "Joyride", "Delusional" e la vivace "Yippee-Ki-Yay", realizzata in collaborazione con T-Pain e influenzata da sonorità country-pop. "Joyride", in particolare, ha già riscosso grande successo, conquistando le classifiche internazionali e superando i 110 milioni di stream su Spotify. Kesha inaugura una nuova fase della sua carriera, dimostrando forza, indipendenza e una rinnovata connessione con la propria musica!



L'ELISIR D'AMORE INCANTA L'ESTATE FIORENTINA

Dal 7 al 14 luglio 2025, la Cavea del Maggio Musicale Fiorentino accoglierà una nuova e attesa produzione de L'elisir d'amore di Gaetano Donizetti. Dopo il successo ottenuto l'anno scorso con Il barbiere di Siviglia, il teatro all'aperto torna protagonista dell'estate fiorentina con un altro capolavoro del repertorio operistico. La regia sarà curata da Roberto Catalano, mentre la direzione d'orchestra è affidata ad Alessandro Bonato, alla guida dell'Orchestra e del Coro del Maggio. Situata sul tetto del teatro principale, la Cavea è un luogo scenografico e unico nel suo genere, celebre per l'acustica naturale che consente spettacoli senza bisogno di amplificazione elettronica. Sempre più apprezzata da pubblico e critica, la Cavea si sta affermando come spazio di riferimento per l'offerta estiva musicale e teatrale della città. L'elisir d'amore, con la sua miscela di romanticismo e comicità, rimane una delle opere più amate dal pubblico.



OLIVIA RODRIGO ARRIVA A MILANO!

Il 15 luglio, Milano sarà il palcoscenico di uno degli appuntamenti musicali più attesi dell'estate: Olivia Rodrigo si esibirà all'Ippodromo Snaì San Siro in occasione degli I-Days. La cantante statunitense, diventata un fenomeno globale nel 2021 con il brano "Drivers License" porterà in Italia il suo attesissimo GUTS World Tour. Durante il concerto, presenterà i brani del suo secondo album GUTS, che ha conquistato la vetta della Billboard 200 e ottenuto numerosi riconoscimenti a livello internazionale. Ad accompagnarla sul palco, ci saranno anche Wet Leg e Girl in Red, due tra le artiste più interessanti del panorama indie-rock, promettendo ai fan italiani una serata intensa e piena di energia. Olivia Rodrigo ha saputo distinguersi per la sua scrittura sincera e per melodie capaci di toccare corde profonde e il suo stile, che mescola pop, rock alternativo, l'ha resa una delle voci più autentiche della sua generazione.



LADY GAGA: AD UN PASSO DAL PRESTIGIOSO "EGOT"

Lady Gaga ha conquistato il suo primo Sports Emmy Award nella categoria grazie alla toccante interpretazione di Hold My Hand durante il pre-show del Super Bowl tenutosi a New Orleans. L'esibizione, dedicata alle vittime dell'attentato a Bourbon Street, ha visto la partecipazione di soccorritori e icone dello sport come Tom Brady e Michael Strahan. Al pianoforte, accompagnata da un coro gospel locale, Gaga ha regalato un momento di intensa emozione. Con questo riconoscimento, la cantante compie un ulteriore passo verso il traguardo "EGOT" (Emmy, Grammy, Oscar, Tony). Attualmente vanta già 14 Grammy Awards e un Oscar vinto nel 2019 per la canzone Shallow, e le manca solo un Tony Award per completare il prestigioso quartetto. Il suo successo continua anche sul fronte discografico: dopo il Grammy per Die With a Smile, in collaborazione con Bruno Mars, ha lanciato il suo settimo album in studio, Mayhem, accolto da un debutto record su Spotify.



simplepleasures®

Più colore
per la tua estate!



DAMIANO



DAVID

«Il problema di fare cose particolari non c'è mai stato visto che dopo due settimane di "X Factor" mi sono presentato vestito da drag in prima serata». Damiano David è fatto così, non ha paura di buttarsi, fin da quando suonava a Via del Corso con gli altri tre ragazzi dei Måneskin, la band che ha scalato le classifiche mondiali e che non si è mai sciolta.



Solo che ora Damiano vuol ballare da solo, almeno per un po'. «Ma quando torneremo saremo tutti più maturi», ha sottolineato. La sua vita ora è Los Angeles, dove lavora e convive con la collega Dove Cameron, coppia glamour da social e copertine, che però non ha scalfito la sua romanità, a cui resta legato a doppio filo, sia per l'accento che per l'amore per la Roma, squadra di cui è tifosissimo. Ma intanto c'è da scalare un'altra vetta importante, fatta di una carriera da solista che, dopo l'album "Funny little fears", uscito a maggio, quattordici brani, tutti in inglese, con sonorità che spaziano tra gli anni '50 e il pop moderno, lo vede protagonista quest'estate nei più importanti Festival mondiali, tra cui il Lollapalooza a Chicago e il Bonnaroo Music & Arts Festival in Tennessee.





A settembre poi prenderà via il tour mondiale con oltre trenta date tra Europa, Australia, Nord e Sud America e Asia, già sold out le date europee e le tre italiane, il 7 ottobre a Milano e l'11 e 12 a Roma. «Ho voluto mostrarmi in maniera diversa e parlare di cose non affrontate prima per paura del giudizio – ha confessato Damiano – Il disco è stata un'esplorazione di me, avevo un senso di sconforto e di tristezza generale che non riuscivo a capire da dove venisse, perché negli ultimi cinque

anni della mia vita sono stati veramente pochi i momenti negativi. Ho capito che la causa erano le paure che mi ero messo nel cervello ed è stato terapeutico. Ora è pazzesco anche soltanto pensare che al primo progetto da solista ho l'opportunità di fare un tour mondiale». Non teme di spiazzare quel pubblico che l'ha visto nascere come frontman di una band cresciuta a pane e rock, d'altronde in ventisei anni è già passato attraverso diverse vite, è lui stesso a confessare che il percorso che l'ha portato al nuovo disco è cominciato

dopo una relazione, rimasta segreta, che gli ha spezzato il cuore. «Le relazioni in generale hanno un ruolo fondamentale nella mia vita, rappresentano il 90% della mia felicità e voglio essere molto sincero: la fine di una relazione che non è quella che tutti sanno, ma è una cosa segreta, ha rotto completamente la fiducia che avevo in me stesso, mi sono sentito perso, è stato come se questa





persona mi avesse portato via la mia identità, – ha confessato – Era un anno e mezzo fa, ero giovane, ma non proprio un diciasettenne, e l'arrivo di una nuova relazione che ha un peso così forte oggi nella mia vita è stato fondamentale.

Dove Cameron è tutt'ora per me la persona che più mi aiuta e mi spinge a superare le mie paure». Eppure questo nuovo inizio da solista non è stato indolore. «Il momento più difficile è stato quando ormai il processo era iniziato e c'ero dentro con tutte le scarpe. – ha spiegato Damiano – Lì una parte di me si chiedeva se davvero fossi capace di fare un disco senza la band, il fatto di essere in quattro ci ha sempre resi più forti, ma poi ho capito che le due cose vivono una vita completamente separata, non sono confrontabili, ma sono due parti ugualmente reali di me. In

questo momento sto mostrando la parte di me che ritengo più vera, sono cambiato negli ultimi anni e mi auguro di continuare a farlo.

E anche quando si ritornerà alla band sarò un artista migliore di prima». Dunque i Måneskin sono ancora lì, le strade resteranno separate almeno per un po', poi chissà. «Non penso che quello che abbiamo fatto con la band possa essere oscurato né da me né da nessun altro – ha chiarito – Quello che abbiamo fatto è stato unico, raro, un allineamento di pianeti stupendo e anche se non pubblicassimo più una canzone di successo resterà sempre quello che abbiamo creato e il nostro rapporto condiviso. Ho fiducia e rispetto in quello che abbiamo fatto, ma ora credo in quello che sto facendo da solo».



un anno di felicità con

il Barbanera

a cura della Redazione di Barbanera

LUGLIO 2025

LE GIORNATE LUNGHE E ASSOLATE CI REGALANO COLORI E PROFUMI NEI GIARDINI E SUI BALCONI, MENTRE I FRUTTI SUCCOSI DELL'ORTO SONO PRONTI A DIVENTARE I PROTAGONISTI DELLA TAVOLA.

È *il tempo delle vacanze, del relax in famiglia, delle passioni da coltivare, della preparazione delle confetture. Le serate si riempiono di serenità, tra la raccolta delle aromatiche e l'attesa di una pioggia che possa dare sollievo alla terra. A fine mese, la giornata dell'amicizia ci invita a celebrare i legami con incontri rimandati troppo a lungo. Un'estate di piccoli piaceri che rinnovano corpo e spirito, sotto il cielo delle stelle e della Luna.*

La finestra sul tempo

Si raccolgono le mandorle ancor fresche per uso di frutto a tavola. Si preparano i graticci per dissecare i fichi ad Agosto e Settembre.

Barbanera nel 1872

Tradizioni in casa

Prendersi tempo per... progettare un migliore isolamento termico

Se abitiamo in una vecchia casa cielo-terra, il risparmio energetico sulla climatizzazione e sul riscaldamento possiamo ottenerlo anche con il fai da te, installando sul pavimento della soffitta e sul soffitto del garage, se sotto la casa,

dei pannelli isolanti. L'estate è il momento migliore per pensarci cominciando a farci un'idea dei prodotti disponibili. Importante è sceglierli ignifughi, idrorepellenti e traspiranti, per evitare muffe. Meglio se organici, come quelli ricavati dal legno o dalla cellulosa, che non rilasciano pericolosi VOC, componenti organici volatili. Quelli ricavati dalla lana di pecora, prodotti in Sardegna, sono capaci di isolarci sia dal caldo che dal freddo e offrono anche una buona coibentazione acustica. Un sistema meno efficace ma molto semplice consiste invece nel ricoprire tutto il pavimento della soffitta con vecchi tappeti di lana, che magari giacciono inutilizzati in cantina, avendo cura di ricoprirli con carta di giornale anti-polvere.

Dispensa di stagione.

Liquor di camomilla!

Punteggiati di camomilla fiorita, i prati ci offrono l'occasione per preparare un buon digestivo. Lo prepariamo mettendo 100 g di fiori in un contenitore da 2 litri, spremiamo sopra un limone e aggiungiamo la buccia di un limone (parte gialla). Su

tutto versiamo un litro di alcol a 90° e lasciamo depositare 24 ore. Il giorno dopo sciogliamo bene 600 g di miele di timo in un litro di acqua calda e versiamo sopra l'infuso d'alcol: facciamo riposare il preparato al buio per una settimana. Quindi filtriamo con una garza, imbottigliamo e lasciamo riposare almeno 2 mesi prima di bere. Anche da regalare, con belle bottiglie e etichette dipinte a mano. Raccolta e preparazione con la Luna calante.

Benessere con la natura

Mirtilli, buoni e salutari

Rossi o neri, i mirtilli sono tutti ugualmente buoni. Quelli rossi però, noti anche come cranberry, portano anche molti vantaggi nella nostra dieta di adulti. Potenti antinfiammatori, si rivelano efficaci in caso di disturbi urinari come cistiti e uretriti. Mangiamo per alcuni giorni i mirtilli, assumendo anche una o due capsule (da acquistare in erboristeria), e così risolveremo il fastidio. Se poi le gambe sono appesantite e gonfie, può essere utile fare di sera anche una fasciatura di circa 20 minuti dai piedi alle cosce con delle bende immerse prima in 1 dl di acqua e 20 gocce di tintura madre di ippocastano.



Nani



Acque Profumate 75 ml

S U A R E Z
Company S.r.l



PARKOUR

ELETTRICITÀ ALLO STATO PURO, IL PARKOUR, CONSIDERATO LO SPORT PIÙ FOLLE DEI GIOVANI, NASCE E SI SVILUPPA IN FRANCIA NEI PRIMI ANNI OTTANTA ISPIRATO DAI METODI DI ALLENAMENTO MILITARE, POI NEGLI ANNI NOVANTA INIZIA A GUADAGNARE POPOLARITÀ UN PO' OVUNQUE.

In Italia oggi è divenuto una vera e propria disciplina sportiva, grazie anche all'inserimento tra le specialità della Federazione di ginnastica. Parkour significa percorso, ovvero il tragitto più diretto e fluido da un punto A al punto B, che gli atleti chiamati "traceurs" fanno utilizzando solo il proprio corpo e l'ambiente che li circonda. Correre, saltare, rotolare e aggrapparsi, tutti movimenti che nel parkour vengono utilizzati per la cosiddetta "arte dello spostamento", ossia muoversi in maniera efficace e veloce unendo anche gesti acrobatici e di alta prestazione atletica. Il parkour può essere praticato sia in ambiente indoor, ovvero in una palestra attrezzata, che outdoor a cielo aperto, più vicino alle origini della disciplina. Due le specialità, la "speed run", una corsa a ostacoli con cui utilizzando liberamente i movimenti del parkour si devono superare compiendo il percorso nel minor tempo possibile, e la "freestyle", espressione pura dell'atleta, caratterizzata da movimenti acrobatici in un crescendo di difficoltà



e di stili. Secondo gli studi psicoterapeutici la pratica di questo sport può essere utile a potenziare diverse abilità cognitive: attenzione, memoria, concentrazione, apprendimento motorio, prossemica, percezione del proprio corpo, capacità di interazione e comunicazione, ragionamento, capacità di "problem solving" e di "decision making". Generalmente tra i praticanti si rileva l'associazione di diversi aspetti della personalità, come la ricerca di brivido, di avventura e nuove esperienze, la disinibizione

e la suscettibilità alla noia. Se per un verso questo sport può rappresentare un'efficace attività fisica e mentale, senza il supporto di coach specializzati soprattutto nella fase di apprendimento il rischio di trasformarsi in un'attività pericolosissima è altissimo, fino a discostarsi dallo status di disciplina sportiva e ad assomigliare più a quello di una pratica estrema. Una cosa è muoversi, superare e rotolare tra muri, ringhiere, panchine e altri elementi di arredo urbano, altra cosa è rischiare la vita saltando da un cornicione all'altro di edifici e capannoni, lanciarsi a terra da altezze ragguardevoli, o compiere pericolose capovolte sfidando la sorte. Boccato dal Comitato olimpico internazionale che non lo ha inserito nelle specialità ginniche alle olimpiadi di Parigi 2024, sono due invece i campionati del mondo disputati, nel 2022 e nel 2024 entrambi in Giappone.

ASTRA

SKIN

FACE MIST

SPRAY IDRATANTE
RIVITALIZZANTE

SPF50

STICK SOLARE VISO

UVB
UVA



YOUR SKIN, YOUR SHIELD.

Astra Skin, la linea skincare di Astra, caratterizzata da prodotti formulati con altissime percentuali di ingredienti di origine naturale, si arricchisce con due nuove referenze: uno stick solare SPF50, che offre una protezione invisibile facile e pratica da applicare, e una Face Mist idratante, ideale per lenire lo stress quotidiano della pelle.

ASTRAMAKEUP.COM





MONTECATINI TERME

NON SOLO TERME, MA UN CONCENTRATO DI MERAVIGLIE!

Se pensi a Montecatini Terme ti vengono in mente solo le cure e i fanghi? Errore! Certo, le sue acque termali sono leggendarie per le loro proprietà terapeutiche, ma questa città è un vero scrigno di sorprese. Immagina un centro storico elegante, con palazzi in stile Liberty che sembrano usciti da un film, botteghe chic e ristorantini dove l'acquolina è di casa. E non dimentichiamoci della campagna toscana che la circonda: dolci colline disegnate da vigneti e uliveti, perfette per avventure all'aria aperta come trekking, gite in bici e, ovviamente, degustazioni enogastronomiche da leccarsi i baffi!

UNA GIORNATA DA SOGNO TRA PINETE, FUNICOLARE E... VERDI!

Inizia la tua giornata immerso nel verde de La Pineta, il "polmone" della città. Qui

**LO SAPEVATE CHE MONTECATINI TERME È MOLTO PIÙ DI
SEMPLICI ACQUE BENEFICHE? PREPARATEVI A SCOPRIRE
UN VERO GIOIELLO TOSCANO DOVE RELAX, CULTURA E
BUON CIBO SI FONDONO IN UN MIX IRRESISTIBILE! MA
C'È MOLTO DI PIÙ! NELLA RIDENTE CITTADINA TERMALE
PIÙME HA APERTO UN NUOVO PUNTO VENDITA IN VIA
PISTOIESE AL CIVICO 61 DOVE VI ASPETTANO GENTILI E
PROFESSIONALI ASIA MATTIALI, ALEXANDRA ROIBU, GAIA
CURIA E IL CAPO AREA PIETRO APERIO. NON MANCATE!**



potrai passeggiare tra pini e ruscelli, scoprendo angoli di pace e collegamenti diretti con stabilimenti storici come le Tamerici e il Tettuccio. E a proposito del Tettuccio, non perderti un sorso delle sue famose acque miracolose sotto il porticato decorato dalle ceramiche di Basilio Cascella. A pochi minuti a piedi, ecco la chicca: la funicolare più antica del mondo (addirittura del 1898!), con le sue due carrozze rosse, Gigio e Gigia,



che ti porteranno su a Montecatini Alto, un borgo medievale da cartolina. Lassù, la vista sulla valle è da togliere il fiato: un panorama dove il verde si mescola all'architettura elegante della città termale. Una volta su, perditi tra le stradine in pietra che portano alla Piazza Giusti, dove potrai fare una sosta golosa con un pranzo o un gelato, magari accompagnato dalla tipica cialda montecatinese, un biscotto croccante con



mandorle sbriciolate che ti conquisterà al primo morso! Il pomeriggio? Dedicalo a un po' di shopping tra le vie del centro, una visita al Mo.C.A. (il Museo d'arte contemporanea) e poi, la sera, cena in uno dei tanti locali accoglienti e un'opera o uno spettacolo al Teatro Verdi, che ospita spesso artisti di fama internazionale.

MONTECATINI E LA MUSICA, UN AMORE CENTENARIO!

Lo sapevi che Montecatini Terme ha ispirato alcuni dei più grandi compositori della storia? Giuseppe Verdi era un vero habitué, tanto da venire qui per le cure con il suo medico personale e trovare l'ispirazione per capolavori come l'Otello e il Falstaff. Persino una targa a Montecatini Alto riporta una sua citazione entusiasta sulla bellezza del luogo! Non solo Verdi, ma anche Puccini, Toscanini e Leoncavallo hanno lasciato il segno, tanto che la città è costellata di omaggi e statue dedicate a questi giganti della musica. Insomma, Montecatini e la musica sono

un'accoppiata vincente, con festival ed eventi che continuano a celebrare questa passione.

UN TUFFO NEL LIBERTY E NELLA DOLCE VITA!

Montecatini è un vero inno all'architettura Liberty, con i suoi viali alberati e gli alberghi storici che hanno ospitato celebrità di Hollywood, principi ed emiri fin dai primi del Novecento. Qui si respira ancora l'atmosfera glamour degli anni '50 e '60, della Dolce Vita italiana! Persino il pittore metafisico Giorgio De Chirico rimase affascinato da questa città, tanto da disegnare la piscina de Le Panteraie. E a proposito di "star" del grande schermo, Montecatini è stata spesso scelta come set cinematografico: da "Camping" di Franco Zeffirelli

a "Amici Miei atto II" di Mario Monicelli, passando per "La pazza gioia" di Paolo Virzì. Insomma, potresti ritrovarti a passeggiare proprio dove hanno girato scene memorabili!

GHIOTTONERIE A MONTECATINI, UN TRIONFO DI SAPORI!

Dopo tanto girovagare, è ora di rifocillarsi! E a Montecatini Terme il palato non si annoia mai. La regina è la Cialda di Montecatini Terme: un biscotto unico, senza burro, con un ripieno di sola mandorla pugliese. Compatta ma friabile, con quel retrogusto amarognolo che ti farà impazzire. Perfetta con un gelato, un tè o, per i più audaci, con un vino dolce non troppo alcolico. Ma non è finita qui! Gusta il Bianco della Valdinievole, vino locale che ti sorprenderà con i suoi aromi. E per i golosi, non mancano i dolci della tradizione come necci, castagnaccio, brigidini e confetti. Se ami il salato, la ricotta di Montecatini Terme, leggera e vellutata, è un must, così come l'olio d'oliva delle colline, celebrato anche con una festa! E per gli amanti della carne, preparati a gustare i salumi toscani e, ovviamente, la regina incontrastata: la bistecca alla fiorentina, un'esperienza culinaria da non perdere! Allora, sei pronto a farti conquistare dal fascino di Montecatini Terme?

info (tratte da) fonti varie

SUDOKU

7		6	9			3		2
			8				1	
			6					5
					1		3	
	3		7	5				
5	9	2		8				
			1	7	4			
		5					2	
		9				8		

4			9		3	7	1	
	6					9		
1	9	5		8	2			
		1	3		8		4	2
	7	6	5					
	4			3	6			
6		9			5		7	4
3		8					5	6

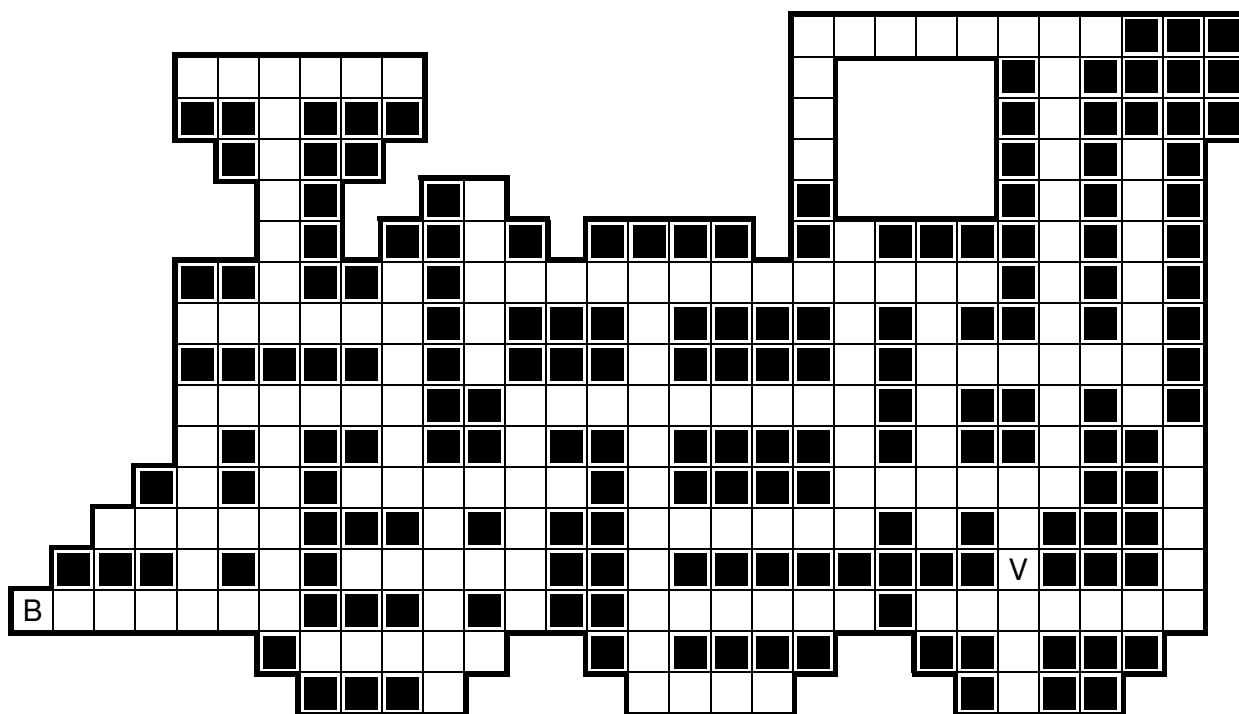
	6				8		2	
					4	3		
							9	
3			5	2		7		
	2		6			4		
5		8						
9	3			7		8	6	2
								7
			1					3

	1		7		2			
	4			8		9		7
		8		5		3	1	2
	8		2	6				5
	5	2	3			4	7	
		9	5		7			
							2	
	2		8	3	5		9	4
		5			6		8	

Trovi tutte le soluzioni a pagina 98 della

VIAGGIO IN ITALIA

Aiutandovi con gli incroci, inserite tutte le città italiane.



- | | |
|------------|---|
| 4 lettere | ASTI COMO |
| 5 lettere | FORLÌ LECCE MASSA RIETI SIENA |
| 6 lettere | CHIETI FOGGIA LATINA MATERA MILANO MODENA
NAPOLI NOVARA PESARO RAGUSA RIMINI ROVIGO
TERAMO VARESE |
| 7 lettere | BERGAMO GORIZIA SASSARI TARANTO TRAPANI |
| 8 lettere | CAGLIARI VERCELLI |
| 9 lettere | FROSINONE |
| 11 lettere | ALESSANDRIA |
| 12 lettere | REGGIO EMILIA |
| 13 lettere | CALTANISSETTA |



LA LIPU È L'ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELLA NATURA, LA TUTELA DELLA BIODIVERSITÀ, LA PROMOZIONE DELLA CULTURA ECOLOGICA IN ITALIA.



CHI SIAMO?

Con 30.000 sostenitori, quasi 100 Sezioni locali, oltre 600 volontari attivi, decine di operatori, tecnici, educatori, la Lipu è un punto di riferimento per la difesa della natura in Italia. Curiamo ogni anno più di 15.000 animali selvatici in difficoltà in numerosi Centri Recupero o di Primo Soccorso in varie parti d'Italia. Gestiamo 30 Oasi e Riserve dove la natura è protetta e la gente può visitarla, conoscerla, innamorarsene. Siamo una grande comunità di soci, volontari, operatori, convinti che l'ambiente abbia un ruolo molto importante per le persone e per la società. Vogliamo un mondo in cui la gente viva in armonia con la natura, in modo equo e sostenibile, e ci battiamo quotidianamente per questo. Gli uccelli sono il simbolo, l'orizzonte della Lipu. La loro presenza, i canti, i voli, i colori rappresentano la bellissima speranza di un mondo migliore.

COSA FACCIAMO?

Dal 1965 la Lipu protegge gli uccelli, difende la natura, promuove la conoscenza e il rispetto dell'ambiente. Lo facciamo con passione e competenza, per il bene del Pianeta e di noi tutti. Con le nostre azioni, il volontariato, i progetti, tuteliamo i siti e gli habitat naturali più importanti, proteggiamo gli uccelli di specie minacciate o comuni, operiamo per un'agricoltura sana e rispettosa della biodiversità, contrastiamo la caccia, il bracconaggio e tutte le attività violente e dannose per la natura, lottiamo contro le illegalità ambientali, promuoviamo l'ecologia urbana. Gestiamo 30 Oasi e Riserve, dove la natura è protetta. Curiamo gli animali selvatici nei Centri Recupero, anche informando le persone sul modo migliore per aiutare la fauna in difficoltà. Diffondiamo l'educazione ambientale nelle scuole, nelle città, nelle aree

naturali, affermando una cultura della cittadinanza, della consapevolezza e della partecipazione.

AIUTA I CENTRI RECUPERO

I nostri speciali ospedali per animali sono già pieni di piccoli e grandi pazienti. Aiutaci a salvare migliaia di animali in difficoltà. Dona subito per sostenere i nostri Centri recupero e ricevi l'esclusivo braccialetto blu dell'amore per la natura... dona su: lipu.it/dona

IL BIRDWATCHING

È l'osservazione degli uccelli liberi in natura. Una passione straordinaria che può conquistare, avvincere chiunque, grandi e bambini. Il mondo del Birdwatching è un'infinita scoperta perché infinite sono le specie di uccelli da osservare, diverso come i tanti habitat in cui praticarlo, colorato come le quattro stagioni dell'anno.



Sede Nazionale:
Via Pasubio 3/bis - 43122 Parma
Tel. +39 0521 273043
info@lipu.it
Ufficio Soci e Donatori:
Tel. +39 0521 1910777
ufficiosoci@lipu.it
Volontariato:
Tel. +39 0521 273043
volontariato@lipu.it

info (tratte da) www.lipu.it



Cotton Sound

Maxi Dischetti **MED**

TRATTAMENTO **ANTIBATTERICO** con Argento



Ideali per pelli sensibili

- ① Il batterio viene a contatto con il dischetto trattato con Ag.
- ② Le microparticelle d'argento penetrano attraverso la parete cellulare del batterio e ne provocano la lisi.
- ③ Il batterio viene distrutto.



REALIZZATI INTERAMENTE IN ITALIA

www.cottonsound.it

Cotton Sound s.r.l. Via dell'Industria, 26/28 | 25020 Azzano Mella (Bs) | Tel. 030.9748988 | info@cottonsound.it





CHIHUAHUA

MINUSCOLO SOLO DI STATURA



Il Chihuahua è senza dubbio la razza canina più piccola al mondo, ma è dotato di una personalità così carismatica da far impallidire anche i molossi più imponenti.

Originario del Messico, il suo nome completo è Chihuahueño, e deriva proprio dalla capitale dello Stato di Chihuahua, dove nacquero i primi allevamenti. Ne esistono due varietà, a pelo corto e a pelo lungo, e una sorprendente gamma di colori e dimensioni: alcuni esemplari infatti possono essere leggermente più grandi o più robusti pur rientrando sempre nella "taglia mini". Oggi è una presenza fissa nei salotti più chic e nelle borsette delle celebrity, ma dietro quell'aspetto da peluche si nasconde un cane sveglio, energico e incredibilmente affezionato al proprio umano. E guai a sottovalutarlo: nonostante le dimensioni ridotte e l'aria da bambolotto, il Chihuahua è un eccellente cane da guardia, sempre all'erta, curioso e pronto ad abbaiare se qualcosa non lo convince. È coraggioso,

territoriale e tende a legarsi in modo esclusivo a una persona, che difenderà con tutta la sua voce – spesso acuta e insistente – anche da minacce immaginarie. Allo stesso tempo è dolce, affettuoso e capace di instaurare un legame profondo e viscerale con chi considera il proprio punto di riferimento. Ama la compagnia dei suoi simili, soprattutto se altri Chihuahuas, con cui riesce a formare piccoli branchi. È una razza generalmente tollerante anche con altri animali domestici, che vengono considerati parte integrante del suo "clan" e con cui riesce a condividere gioco, sonnellini e momenti di quotidianità. Naturalmente richiede cure costanti – è sensibile al freddo, ha una dentatura delicata e ha bisogno di essere socializzato bene sin da cucciolo – ma sa restituire in amore e compagnia tutto quello che riceve, in un formato davvero tascabile. Perfetto per la vita

in appartamento, è il cane ideale per chi desidera un compagno da portare sempre con sé e per chi è disposto ad accettare che, una volta varcata la soglia di casa, il vero padrone sarà lui. E per chi avesse l'impressione di averlo già visto in giro... beh, non sbaglia: il Chihuahua è stato protagonista di spot pubblicitari, video virali e film famosi come Beverly Hills Chihuahua. In fondo, con un carattere così, come potrebbe passare inosservato?



NOVITÀ



PER LA PULIZIA DI TUTTA LA TUA CASA



Per la pulizia della tua casa,
scegli l'efficacia Chanteclair per tutte le superfici.
Formule speciali per un pulito profondo e brillante.

Scopri tutta la linea su chanteclair.it

**ARIETE**

Questo mese ti chiede una sfida inedita: smettere di correre. Non bruciare le tappe, ora sarà la strategia a premiarti più della velocità. Non tutto ciò che accade fuori ha bisogno di te: è il momento di affinare la capacità di ascoltare, soprattutto te stesso. Rallentare non significa arrendersi, ma scegliere dove andare. "Chi domina gli altri è forte; chi domina sé stesso è potente" (Lao Tzu).

**TORO**

Le energie ti spingono a costruire, progettare, dare forma concreta ai sogni. Ma per riuscirci davvero, devi lasciare andare ciò che è ormai superato. Non affezionarti alle sicurezze di ieri: una nuova identità sta prendendo forma, più libera e vera. Apri ti al cambiamento, anche se lento. È così che si coltiva la felicità duratura. "Ogni nuovo inizio nasce da una fine che ci sembrava impossibile" (Seneca).

**GEMELLI**

Sei una fucina di idee, ma questo mese sarà importante fare ordine tra i tuoi pensieri. Non tutto ciò che brilla merita la tua attenzione: seleziona, approfondisci, scegli. Nella leggerezza c'è forza, ma serve anche una direzione. Un dialogo importante ti chiarirà un dubbio che porti da tempo. Accoglilo come un punto di partenza. "Il segreto per andare avanti è iniziare" (Mark Twain).

**CANCRO**

Dopo mesi di onde emotive, stai per approdare in acque più calme. Ma perché la serenità sia vera, devi smettere di rimandare ciò che sai di dover affrontare. Chiarire, lasciare andare, mettere al centro i tuoi bisogni non è egoismo, ma cura. Sii gentile con te stesso e proteggi ciò che ti fa bene. "Non si è mai troppo avanti o troppo indietro per ricominciare da sé" (Elizabeth Gilbert).

**LEONE**

La tua luce è calda, ma rischia di bruciare se non trovi il modo giusto per canalizzarla. Maggio ti invita a usare la tua forza per creare, non per combattere. Un gesto generoso, fatto senza aspettative, potrebbe aprire una nuova porta. Sii guida, non sovrano: è nella condivisione che il tuo potere cresce. "L'autorità non consiste nel comandare, ma nell'ispirare fiducia" (Antoine de Saint-Exupéry).

**VERGINE**

La precisione è il tuo punto di forza, ma questo mese ti verrà chiesto di lasciarti un po' andare. Accetta l'imprevisto, accogli ciò che non puoi controllare. Potresti scoprire che dietro il disordine si nasconde un'occasione preziosa. Un confronto familiare potrebbe rivelarsi liberatorio. Fidati di chi ti tende la mano. "L'equilibrio non si trova nell'assenza di caos, ma nel danzare con esso" (Carl Jung).

**BILANCIA**

Il desiderio di bellezza e armonia sarà particolarmente forte, ma stavolta va cercato dentro di te, non negli occhi degli altri. Troverai serenità nel mettere confini, nel dire qualche no che pesa, ma libera. Un viaggio, anche interiore, ti porterà nuove risposte. Sii aperto, ma saldo. "La felicità è quando ciò che pensi, dici e fai sono in armonia" (Mahatma Gandhi).

**SCORPIONE**

C'è qualcosa che ti trattiene, ma non riesci ancora a capire cos'è. Maggio ti offre l'occasione di guardare in faccia ciò che temi: emozioni forti, parole non dette, desideri sopiti. Non temere di scavare, è lì che trovi la tua forza. Guarire non è dimenticare, ma trasformare. "Nulla si trasforma senza prima accettarlo" (Carl Rogers).

**SAGITTARIO**

Dopo una lunga corsa, arriva il tempo del respiro. Lascia andare l'ansia del fare e torna a goderti il presente, anche nei suoi piccoli dettagli, lasciandoti sorprendere dalla normalità. Una nuova leggerezza ti sorprenderà e ti farà ritrovare entusiasmo e ispirazione. Non serve andare lontano per sentirsi liberi. "La vera libertà è essere se stessi senza paura" (Jim Morrison).

**CAPRICORNO**

Le prove che stai affrontando non sono un ostacolo, ma una preparazione. Ogni sforzo che fai oggi costruisce qualcosa di solido per il domani. Anche se non tutto è chiaro, continua a camminare: la nebbia si diraderà. E se ti senti solo, ricorda che chi ama davvero resta, anche in silenzio. "La forza non viene da ciò che puoi fare, ma da ciò che hai superato" (Rikki Rogers).

**ACQUARIO**

Le intuizioni che hai questo mese meritano attenzione: potrebbero indicarti una nuova strada. È il momento giusto per rompere uno schema, cambiare prospettiva, sperimentare. Non servono rivoluzioni, ma piccoli atti di coerenza con ciò che sei diventato. Sii fedele alla tua visione. "L'innovazione distingue un leader da un seguace" (Steve Jobs).

**PESCI**

Basta aspettare che tutto cambi da solo: ora sei tu a dover fare il primo passo. Anche se il dubbio ti frena, ascolta quel sogno che ti chiama da tempo. Un piccolo gesto può essere la scintilla che accende una grande trasformazione. Non sei più dove eri, e questo è già inizio. "Il futuro appartiene a coloro che credono nella bellezza dei propri sogni" (Eleanor Roosevelt).

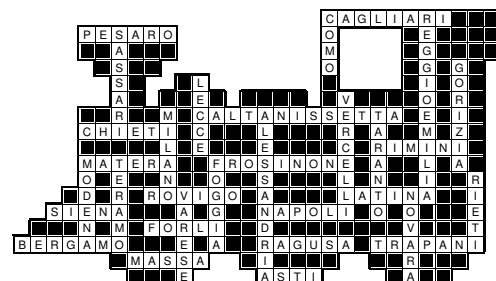
LE SOLUZIONI
DEI GIOCHI

7	1	6	9	4	5	3	8	2
9	5	4	8	3	2	7	1	6
8	2	3	6	1	7	4	9	5
4	8	7	2	6	1	5	3	9
6	3	1	7	5	9	2	4	8
5	9	2	4	8	3	1	6	7
2	6	8	1	7	4	9	5	3
1	7	5	3	9	8	6	2	4
3	4	9	5	2	6	8	7	1

4	8	2	9	6	3	7	1	5
7	6	3	1	5	4	9	2	8
1	9	5	7	8	2	4	6	3
9	5	1	3	7	8	6	4	2
8	3	4	6	2	1	5	9	7
2	7	6	5	4	9	8	3	1
5	4	7	2	3	6	1	8	9
6	2	9	8	1	5	3	7	4
3	1	8	4	9	7	2	5	6

7	6	9	3	5	8	1	2	4
2	1	5	9	6	4	3	7	8
4	8	3	2	1	7	6	9	5
3	4	6	5	2	9	7	8	1
1	2	7	6	8	3	4	5	9
5	9	8	7	4	1	2	3	6
9	3	1	4	7	5	8	6	2
6	5	4	8	3	2	9	1	7
8	7	2	1	9	6	5	4	3

5	1	3	7	9	2	8	4	6
2	4	6	1	8	3	9	5	7
9	7	8	6	5	4	3	1	2
4	8	7	2	6	9	1	3	5
6	5	2	3	1	8	4	7	9
1	3	9	5	4	7	2	6	8
8	6	4	9	7	1	5	2	3
7	2	1	8	3	5	6	9	4
3	9	5	4	2	6	7	8	1



LiberaeBella



FIFTY YEARS
ANNIVERSARY

COLORAZIONE PERMANENTE INNOVATIVA GRAZIE ALLA TECNOLOGIA P-PLEX

10 NUANCE



CON CHERATINA VEGETALE E
MELOGRANO PER CAPELLI
PROTETTI E RINFORZATI



ITALIAN
CREATIVITY





SCOPRI LA GIUSTA PROTEZIONE PER LA TUA PELLE

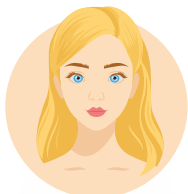
FOTOTIPO E SPF

CELTICO



SPF 50+

NORDICO



SPF 30-50

MISTO



SPF 30

MEDITERRANEO



SPF 15-30

SCURO



SPF 6-15

Scegli il tuo **Fattore di Protezione solare** in base al tuo fototipo.
Non ti scotterai, l'abbronzatura **sarà più duratura ed eviterai danni alla pelle.**

FAI IL TEST

per determinare il tuo Fototipo e la protezione corretta
per la tua pelle. **INQUADRA IL QR CODE.**

