



Essere & Benessere

Poste Italiane S.p.A.
Spedizione in
Abbonamento Postale
70% - LO/MI

SPECIALE VACANZE 2.0

senza tecnologia
è meglio

In viaggio?

Sì, ma low cost

10 consigli
per un'estate
in leggerezza

**Dimmi
che tipo sei**
e ti dirò
cosa mangiare

**i 5 nemici
dei nostri occhi**

instore
FREE
magazine





“ Le vacanze? Che stress! ”

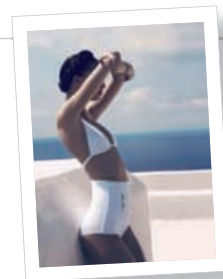
Pochi giorni fa un'amica mi confidava le sue difficoltà nel periodo estivo: a scuole chiuse c'è il problema di dove far stare i bambini in attesa delle vacanze dei genitori, i quali, in mancanza di altri aiuti, sono spesso costretti a prendere le ferie separatamente, lottando con i colleghi al lavoro, per stare a turno insieme ai figli fra un oratorio, un campo estivo, un'ospitata dagli amichetti.

A farsi carico dell'organizzazione (c'è bisogno di dirlo?) è la mamma, che si trova così a incastrare come un puzzle viaggi e soggiorni per sé e per il resto della famiglia, con un budget sempre più ridotto, trovando soluzioni di compromesso lontane dal proprio ideale di vacanza, con l'obbligo morale di sentirsi comunque fortunata perché c'è chi non può nemmeno permettersi di partire. Come darle torto?

Una cosa è certa: le vacanze sono cambiate. Aumentano i weekend lunghi e i soggiorni toccata e fuga. Oggi l'unità di misura è la settimana, pochi possono spingersi oltre. Ma, psicologicamente, è meglio così: piccoli viaggi brevi, magari distribuiti nel corso dell'anno, fanno meglio di una sola vacanza lunga perché i benefici tendono ad esaurirsi presto ed è utile fare qualche pausa anche fuori stagione. Che si parta o che si resti a casa a occuparsi delle cose che non si ha mai il tempo di gestire, il consiglio è di prendersi del

tempo di qualità per dedicarci a quello che ci fa stare bene davvero, e farlo con il principio di quella che viene definita **mindfulness**, la consapevolezza del presente, per godere appieno di ciò che si sta vivendo senza farsi bloccare da preoccupazioni future o travolgere da ricordi nefasti. Noi vi diamo qualche consiglio per evitare che la vacanza gravi troppo sul bilancio familiare, proponendovi una selezione di siti su cui cercare offerte convenienti, anche last minute, e vi spieghiamo come l'estate possa essere finalmente l'occasione per disintossicarsi da quella dipendenza dalla connessione e dalla tecnologia che ormai affligge molti di noi. E poi qualche suggerimento per un sano relax alle terme e per trasformare una tranquilla giornata di spiaggia in una vera day spa. Essere&Benessere vi dà appuntamento a settembre. Buona estate da tutta la redazione!!


 @ila_sic



Anno 6 - numero 5 - luglio/agosto 2013
Registrazione presso il Tribunale di Milano
n. 442 del 03/07/2006

editore

Essere Benessere S.p.A.
Via Calabria, 22/24 - 20090 Segrate (MI)
Tel. 02/26923010
info@esserebenessere.it

presidente

Danilo Salsi

direttore responsabile

Ilaria Sicchirollo
redazione@esserebenessere.it

redazione e collaboratori

redazione@esserebenessere.it
Paola Barni, Gabriella Daporto, Anna Delvò,
LaCuocaRossa, Dorina Macchi, Vannina Patanè,
Fabrizio Perri, Cristiana Santilli

i nostri consulenti

redazione@esserebenessere.it
dott.ssa Serena Dalzero, prof. Willy Pasini,
dott.ssa Tiziana Semplici, dott.ssa Silvia Stella,
dott. Michele Vescia

segreteria di redazione

staff@esserebenessere.it
Alessandra Garraffa - Tel. 02/26923010

promozione e pubblicità

info@esserebenessere.it
Essere Benessere S.p.A. - Tel. 02/26923010

corporate identity

J. Walter Thompson Italia Spa - Tel. 02/336341

editing

INK studio giornalistico associato
Via Fara, 8 - 20124 Milano - ink@tiscali.it

progetto grafico e impaginazione

Selene Marchesi
selene.marchesi@gmail.com

fotografie

Tips, Fotolia

abbonamenti

abbonamenti@esserebenessere.it

distribuzione

Profarco Italia srl
Via Calabria, 22/24 - 20090 Segrate (MI)
info@profarcoitalia.it

stampa

Arti Grafiche Amilcare Pizzi SpA
Via A. Pizzi, 14 - Cinisello Balsamo (MI)



speciale vacanze 2.0

14 sempre connessi,
anche in spiaggia

18 il viaggio low cost
è on line

turismo del benessere

22 il relax
è sempre più verde

infanzia

26 dammi il cinque!

beauty

32 i cinque nemici
dei nostri occhi

rubriche

6 news
8 i medici rispondono
12 parliamo d'amore
36 sapori in cucina
38 EB network
40 in libreria
41 life coaching
43 beauty & spa

PAUSA PRANZO

gli italiani scelgono il panino

Un'indagine **Demoskopiea** per Edenred (che produce i Ticket Restaurant®) ha delineato il comportamento in pausa pranzo fuori casa. Ci sono i golosi, tentati da piatti attraenti e poco bilanciati (43% del campione) e i virtuosi, appassionati di cibi light e salutari (32%). L'italiano integra il valore medio del buono pasto (€ 6,24) con denaro contante e preferisce snack e panini (29%) a combinazioni come primo, contorno e frutta (25%) o secondo con contorno o frutta (16%). Per promuovere una cucina più salutare è nata **Pausa Mediterranea**, iniziativa che consente agli utilizzatori dei più celebri buoni pasto di avvalersi di consulenze nutrizionali e di ricevere consigli. Basta andare su Facebook alla pagina Pausa Mediterranea o collegarsi a www.ticketrestaurant.it/beneficiari/pausa-mediterranea/.



psicologia

la felicità? desiderare, più che avere

Avete presente quando desiderate ardentemente una cosa e poi, una volta ottenuta, non vi sembra più così importante? Pare si tratti di un meccanismo naturale, che scatta nel nostro cervello. Lo ha evidenziato uno studio dell'università del Missouri pubblicato sul **Journal of Consumer Research**, secondo cui la ricerca spasmodica della felicità è ciò che, più di tutto, ci impedisce di essere felici: se gli stati d'animo che precedono un acquisto sono sempre di ottimismo e fiducia che quell'acquisto migliorerà la vita, questi sentimenti scemano praticamente subito dopo aver pagato. Per i beni materiali, quindi, la felicità è nel "sabato del villaggio": nell'attesa più che nella realizzazione.

FITNESS

i mille volti dello yoga

Quanti tipi di yoga conoscete? C'è quello galleggiante su piccole piattaforme (flo-yo), quello che si pratica su un'amaca appesa al soffitto (aerial yoga), c'è quello alla luce della luna piena per assorbirne le influenze sull'equilibrio idrico dell'organismo. Questi tipi di allenamento, insieme ad altre forme di tai chi e di training multiculturali sono proposti dalla catena **Fairmont Hotels & Resorts** nelle sue strutture in giro per il mondo. Da non perdere il sunrise yoga, da praticare all'alba sulla spiaggia delle Bermuda per un "saluto al sole" davvero indimenticabile.

gioco d'azzardo chi fuma gioca di più

Chi fuma ha una maggiore propensione al gioco d'azzardo: è quanto rivela il rapporto 2013 sul fumo dell'**Istituto Superiore di Sanità**. Il 42,4% degli italiani gioca, anche solo occasionalmente, ma tra i fumatori i giocatori occasionali salgono al 54,9%. In Italia i fumatori sono 10,6 milioni. A fumare sono soprattutto i maschi (26,2%; donne 15,3%).

cultura

il libro? te lo "dico" io

Riprendere l'antica abitudine della trasmissione orale della cultura, anche ispirandosi allo scenario delineato da Philip Dick in **Fahrenheit 451**: è quanto fanno le "persone libro", persone che amano i libri e desiderano diffondere questa passione imparando a memoria e poi condividendo con gli altri i libri che meritano di essere salvati. Promossa dall'associazione **Donne di carta**, l'iniziativa è descritta su personelibrodonnedicarta.wordpress.com.

infanzia

Un campione per i bambini

Un centro per la ricerca e la cura delle leucemie e delle malattie ematologiche del bambino, che sorgerà a Monza con l'obiettivo di evitare disagi e rischi ai bambini malati e alle loro famiglie a seguito della ristrutturazione dell'ospedale San Gerardo. Per sostenere il progetto, che prevede un investimento di 11 milioni di euro in due anni e mezzo, il **Comitato Maria Letizia Verga** lancia la campagna nazionale **"Dai! Costruiamolo insieme"** che prevede anche uno spot TV



con un testimonial d'eccezione: il calciatore **Riccardo Montolivo** (nella foto, alla conferenza di presentazione).

vegan

voglia di vacanze green

Vegetariani, vegani, crudisti: il regime alimentare "green" è sempre più diffuso e chi lo sposa non vuole rinunciarvi neppure in vacanza. Il portale **HostelBookers.it** propone Vegetari-Amo! una selezione di alcune fra le migliori destinazioni "vegetariane" dove, oltre a una cucina senza carne e derivati animali, si possono trovare soluzioni di alloggio "alternative" come le case sugli alberi al Kadir's Tree House a **Olympos**, in Turchia o l'ostello galleggiante attraccato sul lago Srinagar's Dal, in India.

ALIMENTAZIONE

diete last minute

Italiani campioni delle diete dell'ultimo minuto. Quasi 17 milioni ricorrono a rimedi drastici ormai a ridosso delle vacanze. Lo dice il rapporto **Coldiretti/Censis**, sottolineando allo stesso tempo che siamo una popolazione sempre più in forma. I motivi? Un generale miglioramento dello stile di vita, ma anche la crisi che impone di tirare la cinghia uscendo, per esempio, meno al ristorante o alleggerendo il carrello: in calo gli acquisti di olio, vino, carne bovina, pesce, frutta.



SOCIETÀ - ALLO SPECCHIO

Quante volte ci guardiamo allo specchio? La metà di noi ogni volta che può. Lo evidenzia un'indagine di **Galderma**, azienda dermatologica che ha voluto scoprire le abitudini degli Italiani davanti allo specchio. C'è chi si guarda non più di tre volte al giorno (33%) e chi si controlla solamente a inizio giornata prima di uscire di casa (17%). Dove ci specchiamo? Il 63,3% nel bagno di casa o dell'ufficio, il 17,3%, non perde occasione per darsi una controllatina nelle vetrine dei negozi, mentre un narcisissimo 16,3% porta sempre con sé un piccolo specchietto per non farsi cogliere impreparato. Cosa controlliamo? Brufoletti, rughe e occhiaie (37,2%), l'acconciatura (34%), l'abbigliamento (20%).

maternità

allattare fa bene anche alla mamma

I benefici dell'allattamento materno per il bambino sono noti: l'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo (senza cioè somministrare nient'altro, nemmeno acqua) per almeno 6 mesi di vita. **Obstetrics and Gynecology** ha pubblicato uno studio dell'Harvard Medical School e dell'università di Pittsburgh secondo cui i benefici sono elevati anche per la mamma che, allattando per un anno, sarebbe più protetta da diverse malattie quali tumore al seno e alle ovaie, ipertensione, premenopausa, diabete di tipo 2 e infarto.



i medici rispondono

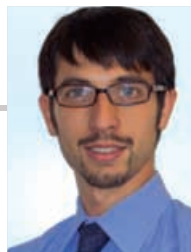
Vuoi fare una domanda a uno dei nostri specialisti o a uno dei nostri farmacisti? Manda una e-mail a: redazione@esserebenessere.it

Le risposte saranno pubblicate, a discrezione della redazione, sui prossimi numeri di Essere&Benessere o sul nostro sito www.esserebenessere.it

Ricordiamo che una consulenza a distanza non ha valore diagnostico e non può sostituire la visita diretta con lo specialista.

La cura dei piedi nella persona diabetica

“ Sono diabetica da 3 anni, tra le altre cose mi hanno consigliato una visita podologica e un plantare. Come mi devo comportare? ” (Enrica, Novara)



dott. Michele Vescia
podologo presso
FD Medical Bonola
e Corvetto

È bene che i pazienti diabetici dedichino particolare attenzione ai propri piedi. Infatti, oltre a tutte le precauzioni che devono osservare nel tagliarsi le unghie e nella rimozione delle ipercheratosi, è consigliabile che si rivolgano ad un podologo per valutare insieme i danni che un cattivo appoggio potrebbe provocare.

Dopo la visita clinica e l'esame baropodometrico, che permette di osservare attentamente le eventuali zone di sovraccarico sia in posizione statica sia in movimento, il podologo è in grado



di valutare le caratteristiche del piede e dei suoi appoggi. Questa valutazione è fondamentale per individuare le parti del piede che potrebbero rischiare di ulcerarsi oppure quelle zone di ipercarico che risultano dolenti durante il cammino. In questi casi talvolta è necessario realizzare un plantare su misura che ridistribuisca meglio gli appoggi plantari e che limiti il rischio ulcerativo. *I plantari svolgono un'azione preventiva che consente di migliorare la deambulazione e un'azione "curativa" nel momento in cui aiutano il paziente a camminare senza provare il dolore causato da un cattivo appoggio.*

Crisi: ansia e incertezza sul futuro

“*Ho quasi 40 anni e nell'azienda dove lavoro stanno facendo tagli al personale. La situazione mi preoccupa molto, e l'ansia mi assale anche a casa, mettendo in difficoltà il rapporto con la mia compagna e il nostro bambino. Ascoltare le notizie dei tg, che ormai seguo in modo quasi ossessivo, mi allarma ulteriormente. Spesso faccio degli incubi e ultimamente ho avuto un attacco di panico.*” (Giovanni, Saronno)



La situazione economica sta avendo un forte impatto nella quotidianità di molti, e l'incertezza lavorativa e finanziaria è una fonte di malessere concreto.

L'incertezza, d'altronde, è un elemento da sempre presente nella vita degli individui e delle collettività e può essere vissuta sia come un elemento inquietante, sia come un'opportunità. La stessa parola crisi, etimologicamente, rimanda a un momento di svolta netta degli eventi, e dunque non ha di per sé accezione positiva o negativa. Sebbene appaia difficile, si può pensare che nelle situazioni di crisi sia



dott.ssa Silvia Stella
psicologa psicoterapeuta
presso FD Medical
Bonola e Corvetto

nascosta anche una potenzialità di trasformazione, che può essere messa in atto attraverso la mobilitazione delle proprie capacità in modo creativo. Se gli eventi economici attuali suscitano concrete preoccupazioni, l'ansia eccessiva blocca qualsiasi possibilità di individuare o mettere in atto soluzioni alternative, ed è quindi **importante cercare di affrontare le situazioni man mano che si presentano senza lasciarsi abbattere da scenari catastrofici**. Spesso la realtà degli eventi può essere meno disperata delle proprie previsioni, e affrontare le cose passo dopo passo permette di non farsi travolgere dalla disperazione. In questo senso potrebbe anche essere utile ridurre la visione quasi ossessiva dei tg e spendere più energie nel comunicare con le persone vicine, cercando di spiegare il proprio stato d'animo.

Il confronto con gli altri, infatti, può essere di grande aiuto nel ridimensionare la visione dei problemi, nel pianificare possibili strategie alternative e nel non sentirsi soli, mentre isolarsi con i propri pensieri non può che amplificare i sentimenti di disperazione.

In queste situazioni, inoltre, è molto importante imparare a riconoscere l'emergere del proprio stato ansioso e a gestirlo. A tale riguardo esistono diverse utili tecniche che si possono apprendere. Se però il livello dell'ansia è arrivato al punto tale da compromettere i suoi rapporti con i familiari e da causarle attacchi di panico, potrebbe esserle utile chiedere anche un aiuto specialistico.

poliambulatori di medicina specialistica

FD MEDICAL BONOLA

c/o Centro Commerciale Bonola
Via Quarenghi, 23 - Milano
Tel. 02/4074591
bonola@fdmedical.com

FD MEDICAL CORVETTO

Viale Lucania, 6 - Milano
Tel. 02/57438502
corvetto@fdmedical.com

FD MEDICAL FULVIO TESTI

Viale Fulvio Testi, 90 - Milano
Tel. 02/66107344
fulviotesti@fdmedical.com

medicina generale convenzionata

AMBULATORI

GRUPPO MEDICI BONOLA

Via Cechov, 48 - Milano
Tel. 02/94433004
Fax 02/94433005
gruppomedicibonola@fdmedical.com

AMBULATORI CASSIODORO*

Viale Cassiodoro, 12 - Milano
Tel. 02/43986662
cassiodoro@fdmedical.com

AMBULATORI GRUPPO

ARCIPELAGO CORVETTO*

Viale Lucania, 6 - Milano
Tel. 02/57438501
arcipelago@fdmedical.com

AMBULATORI

GRUPPO MEDICI FULVIO TESTI*

Viale Fulvio Testi, 90 - Milano
Tel. 02/66111230

AMBULATORI

GRUPPO MEDICI GARIBALDI*

Staz. Garibaldi - P.zza Freud, 1
Milano - Tel. 02/63470697
garibaldi@fdmedical.com

*per info sugli orari telefonare in ambulatorio



in evidenza

10 consigli per un'estate in leggerezza

- 1.** Mangiare alimenti ricchi di fibre come frutta, verdura, cereali integrali e legumi che contengono composti fenolici e fitoestrogeni, minerali e vitamine con proprietà antiossidanti.
- 2.** Eliminare bevande alcoliche e zuccheri semplici, fruttosio e saccarosio: favoriscono l'ipertrofia degli adipociti, l'infiammazione e lo stress ossidativo.
- 3.** Scegliere tra le proteine preferibilmente pesce, carni bianche ed eliminare salumi e carni di maiale che contengono grassi saturi.
- 4.** Cucinare gli alimenti al cartoccio, al forno o al vapore.
- 5.** Fare cinque pasti al giorno: abbondante colazione; a pranzo alternare proteine vegetali o da carni magre con cereali e abbondanti verdure preferibilmente crude; a cena verdure cotte e pesce.
- 6.** Ridurre la quantità di sale che favorisce la ritenzione di liquidi per stasi venosa e linfatica e sostituirlo con spezie.
- 7.** Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua oligominerale.
- 8.** Fare attività fisica: basta mezz'ora al giorno di camminata veloce e 2-3 volte la settimana nuoto o ginnastica in acqua o ballo; il "movimento" deve dare piacere... non può essere una medicina amara!
- 9.** Non è opportuno fare diete restrittive ed ipocaloriche che, se protratte, determinano un rallentamento dell'attività metabolica causando stanchezza e affaticabilità e impoveriscono la massa magra.
- 10.** Controllare la funzionalità intestinale dato che l'intestino è un "organo dell'immunità" ed è il "secondo cervello", pertanto sensibile agli stress e quindi pre- e pro-biotici ed alcalinizzanti sempre con l'aiuto di medici competenti.



dott.ssa
Tiziana Semplici
gastroenterologa
e nutrizionista
presso FD
Medical Bonola
e Corvetto

**OVAIO POLICISTICO:
GRAVIDANZA PIÙ DIFFICILE?**

“ **Ho 33 anni e a causa dell'ovaio policistico prendo la pillola da tempo, per ovviare all'assenza di ciclo e a un problema di acne. Ora vorrei cercare una gravidanza: a quali difficoltà mi devo preparare??** ” (Alessia, Padova)



dott.ssa Serena Dalzero
ginecologa presso FD
Medical Bonola e Corvetto

La sindrome dell'ovaio policistico (in inglese PCOS PolyCystic Ovary Syndrome) coinvolge circa il 5-10% delle donne in età fertile e rappresenta la principale causa di sub fertilità per motivi endocrini.

È caratterizzata da alterazioni anatomiche e funzionali delle ovaie, alterazioni endocrinologiche e metaboliche. Viene clinicamente definita in base alla presenza di alcune caratteristiche specifiche: anovularità cronica (irregolarità del ciclo mestruale, spesso con lunghi periodi di assenza del flusso mestruale), iperandrogenismo (rilevato tramite esami di laboratorio o per la presenza di irsutismo e acne), caratteristiche morfologiche specifiche delle ovaie all'esame ecografico (ovaie di dimensioni aumentate con numerose piccole formazioni cistiche). In donne che non cercano una gravidanza viene il più delle volte prescritta una terapia estro progestinica che consente il ripristino della ciclicità

mestruale. In tutte le pazienti con PCOS che presentino uno stato di sovrappeso devono essere consigliati un cambiamento dello stile di vita e una dieta adeguata. È fondamentale considerare come modifiche della dieta in senso ipocalorico e un aumento del dispendio energetico con aumento dell'attività fisica rappresentino il primo doveroso approccio alla sindrome dell'ovaio policistico associata a sovrappeso,

e dovrebbero accompagnare qualsiasi successivo intervento di tipo medico. **La sindrome dell'ovaio policistico costituisce una condizione di fertilità ridotta, non di infertilità, e l'atteggiamento terapeutico più corretto nei confronti della mancanza di ovulazione è quello di tentare, in prima istanza, una modifica dello stile alimentare e dello stile di vita.** L'induzione dell'ovulazione attraverso l'utilizzo di farmaci dovrebbe intervenire solo in un secondo momento e, comunque, dovrebbe essere affiancata alle suddette misure comportamentali.





Willy Pasini

Hai domande, problemi e dubbi relativi alla sfera sentimentale e sessuale? scrivi al prof. Willy Pasini
redazione@esserebenessere.it

*Professore alla facoltà di medicina di Milano. Fondatore della Federazione Europea di Sessuologia. Il suo sito internet è www.willypasini.it

sentirsi pantera a 45 anni

“ Ho 45 anni e da qualche tempo frequento un uomo molto più giovane di me, che mi sta facendo rivivere una nuova giovinezza anche dal punto di vista sessuale. Mi ha come risvegliata dopo anni di “torpore”: con il mio precedente compagno, con cui sono stata per quasi vent’anni, negli ultimi tempi il sesso era quasi scomparso. È normale alla mia età sentirsi così? Non dovrei essere nella fase in cui il sesso perde man mano di interesse? ” (Simona, Arcore)

Cara Simona, probabilmente avrai sentito parlare in questi ultimi tempi delle donne “cougar” (letteralmente: pantera) che frequentano uomini molto più giovani. È un nuovo fenomeno che riguarda donne di successo che vivono prevalentemente in grandi città e che in modo piuttosto aggressivo (come una belva feroce, appunto) vogliono un uomo più giovane a loro disposizione. Sono donne decisamente più aggressive di te, che sembri sorpresa di quello che ti sta capitando. Oggi gli uomini non cercano solo le principesse, ma anche le regine e una donna di 45 anni e di successo può

interessare loro più di una giovane adolescente. Mi chiedi se alla tua età il sesso non dovrebbe diminuire di interesse. La risposta è assolutamente no! La donna raggiunge l’apice sessuale dopo i 30 anni, mentre l’uomo più precocemente, verso i 18-20 anni. Il desiderio sessuale, sia nell’uomo che nella donna, è legato al testosterone circolante e a 45 anni sia il testosterone di origine surrenalica è presente in buona quantità, ed è normale quindi che tu abbia un desiderio sessuale abbastanza forte. Tu confondi la diminuzione della capacità riproduttiva della donna over 40 con la sua capacità

sessuale. A 45 anni hai senz’altro meno possibilità di avere un figlio, ed è anche più problematico perché la percentuale dei bambini affetti da sindrome di Down aumenta in maniera verticale. Ma questo riguarda esclusivamente la funzione riproduttiva. L’aspetto sessuale alla tua età è perfettamente funzionante. Eventualmente i problemi che puoi incontrare nel vivere una relazione con un uomo molto più giovane di te non sono di tipo ormonale, ma sociale. Innanzitutto l’ostilità dei figli, che magari hanno la stessa età del tuo partner. Poi la critica sociale, soprattutto al di fuori delle grandi città. E a volte anche la gelosia da parte delle amiche.

sempre connessi anche in spiaggia

Non si “stacca” mai. O meglio, non si stacca più. Complici spot wi-fi disseminati praticamente ovunque, chiavette e schede 3G, nonché la proliferazione di smartphone e tablet, anche in vacanza le giornate trascorrono in rete. Sotto l’ombrellone, in barca, su un prato di montagna, si rischia di restare connessi quanto e addirittura più che in città. Il sospetto – basta guardarsi intorno – è confermato anche da uno studio dell’università canadese **Ryerson University**, uscito su *Annals of Tourism Research*, che rivela che il numero dei vacanzieri “malati” di smartphone è addirittura triplicato negli ultimi anni. Secondo la ricerca, a casa si passa circa il 25% del proprio tempo su Internet, mentre in vacanza questa percentuale sale pericolosamente al 40%. Che sia per controllare il meteo, per prenotare un ristorante per la sera,

per leggere il quotidiano e soprattutto per non abbandonare mai i social network preferiti, la rete diventa un’ossessione compulsiva. Insomma, stiamo diventando tutti dipendenti dalle connessioni.

Una malattia?

«Da quando gli strumenti per andare in rete sono diventati sempre più portatili, la tentazione di navigare non ci molla mai, neppure quando siamo in vacanza, tanto che spesso proprio in ferie passiamo più tempo sul web – afferma, a commento della ricerca, **Daniele La Barbera**, psichiatra all’università di Palermo e presidente della Società Italiana di Psicotecnologie e Clinica dei Nuovi Media –. Le nostre giornate durante tutto l’anno sono “intossicate” dalla tecnologia: la sfruttiamo per lavoro, per giocare, per stare in contatto con gli altri. In vacanza

Il boom di smartphone e tablet ci ha reso Internet dipendenti. E la “malattia” non guarisce neppure sotto l’ombrellone: anzi, si rischia di stare ancor più collegati alla rete rispetto alle giornate di lavoro. Così non va: i consigli degli esperti per tutelare grandi e piccoli

di Anna Delvò



Quanta tecnologia abbiamo?

Secondo le ultime stime, riferite al primo trimestre 2013, il 68,2% delle famiglie italiane (pari a 14,8 milioni) dispone di un accesso Internet da casa. Complessivamente, sono 37,8 milioni gli italiani che si connettono alla rete: al primo posto c'è il computer di casa, poi a seguire lo smartphone, il pc sul posto di lavoro, il computer sul luogo dove si studia e infine il tablet. I nostri connazionali che usano abitualmente lo smartphone sono 17,9 milioni, mentre gli utilizzatori di tablet circa 3 milioni e 600 mila. Fonte: dati Audioweb



dovremmo cogliere l'opportunità di connetterci con la realtà vera, vivendo più intensamente gli incontri, dedicandoci alla lettura, avvicinandoci alla natura». Anche se oggi è impossibile pensare di vivere senza la tecnologia, il pericolo è che questa si trasformi in una gabbia, che ci tolga la libertà pure in vacanza. «Sono sempre più frequenti i casi di dipendenza da internet, da smartphone, da tablet – spiega La Barbera –. Se non riusciamo a resistere dal controllare continuamente le email, aggiornare il profilo su Facebook, dare un'occhiata a un sito web significa che la nostra relazione con la tecnologia è disfunzionale e ne siamo schiavi: non riuscire a fare a meno del portatile per tre giorni di vacanza è di certo segno che qualcosa non va».

Curiamoci in vacanza

Il meritato periodo di ferie può essere invece il momento giusto per spegnere tutto. I consigli sono pochi e chiari: innanzitutto, lasciamo a casa la gran parte del nostro consueto armamentario tecnologico. No agli

Soggiorni digital detox

È tale e tanta la percentuale di "Internet addicted" che addirittura sono nati centri di trattamenti per curare questa dipendenza. Dagli Usa, che sono gli apripista di tutte le tendenze in positivo e in negativo, arrivano le vacanze **Digital Detox**. Si tratta di vacanze orientate alla disintossicazione virtuale: alcuni resort in destinazioni esclusive, come il **Resort Young Island** nell'arcipelago caraibico di St. Vincent & Grandine, hanno messo a punto programmi ad hoc per le "vittime". Tra le cure, massaggi rilassanti sulla spiaggia.

smartphone o ai tablet se andiamo in piscina, in spiaggia o a fare una passeggiata nei boschi: lo strumento non serve, anzi addirittura rischia di affaticare il cervello e di distoglierlo da quello che stiamo vivendo. Insomma, si rischia di perdere una molteplicità di emozioni ed esperienze "reali" a favore di un mondo squisitamente digitale. E il pericolo è in agguato anche per i più piccoli: i nostri figli – che non a caso sono i nativi digitali – ci guardano e imparano. Meglio concentrarci su esperienze di vita vissuta e relazioni vere, anche per dare il buon esempio a chi è più fragile ed esposto fin da giovanissimo alla dipendenza da Internet. Anche parlando di rete, vale l'antico adagio della nonna: "Il troppo stroppia". ■

parti per le vacanze?

non dimenticare nulla

disturbi intestinali

- ☐ antibiotico intestinale*
- ☐ fermenti lattici
- ☐ lassativi/supposte/microclismi
- ☐ antidiarroici
- ☐ integratore idrosalino

farmaci di uso abituale

- ☐ antidolorifici
- ☐ colliri monodose
- ☐ farmaci per patologie croniche*
- ☐ contraccettivi

igiene del corpo

- ☐ assorbenti
- ☐ bagnoschiuma
- ☐ collutorio, dentifricio e spazzolino
- ☐ detergente intimo
- ☐ shampoo
- ☐ struccante

disturbi allergici

- ☐ antistaminico uso orale
- ☐ collirio antistaminico

medicazioni

- ☐ bende
- ☐ cerotti
- ☐ crema antibiotica
- ☐ disinfettanti cute/ambiente
- ☐ garze
- ☐ pomata cicatrizzante

zanzare e irritazioni

- ☐ crema antistaminico
- ☐ repellente per zanzare
- ☐ antimedusa
- ☐ pomata per scottature

disturbi naso-gola

- ☐ antibiotico ampio spettro*
- ☐ antipiretico
- ☐ caramelle
- ☐ spray nasale

protezione solare

- ☐ cappellino
- ☐ crema con fattore di protezione viso/corpo
- ☐ doposole
- ☐ occhiali

integratori

- ☐ salini
- ☐ vitaminici

varie

- ☐ prodotti anti-nausea e per jet-lag
- ☐ digestivo in compresse
- ☐ termometro
- ☐ gel igienizzante
- ☐ gocce auricolari
- ☐ spray gambe per la circolazione
- ☐ collirio idratante occhi e antinfiammatorio

Per chi viaggia in aereo, nel bagaglio a mano sono ammessi contenitori di massimo 100 ml.

*Prodotto che necessita di prescrizione medica

 **EssereBenessere**
E oggi come stai?

chiedi consiglio al tuo Farmacista

*Prodotto che necessita di prescrizione medica



Pronti, partenza, via...
le offerte di viaggi migliori
si trovano in rete. Le dritte
(e le astuzie) per prenotare
voli, villaggi, alberghi
ai prezzi più vantaggiosi

di Anna Delvò

Il viaggio low cost è on line

Anche in tempi di crisi, alla vacanza non si vuole rinunciare. E poi, chi l'ha detto che un viaggetto debba essere necessariamente un salasso? Con un po' di attenzione al proprio budget e alle offerte, e sfruttando appieno le potenzialità della rete, trovare qualche occasione davvero ghiotta non è impossibile. Nemmeno in alta stagione.

Tutto incluso, lo prenoto qui

Pacchetti di viaggio, ma anche solo voli o soggiorni: i portali di viaggio di sprecano. I principali sono **edreams.it**, **expedia.it**, **lastminutetour.it**: soprattutto per chi cerca un last minute, o addirittura un last second, assicurano la possibilità di partire a tariffe davvero vantaggiose. E il timore di "non sapere cosa si compra" è del tutto infondato: in fase di prenotazione, vengono inviati ai clienti tutti i dati del tour operator o della struttura prescelta, con le stesse garanzie di chi acquista in un'agenzia di viaggi tradizionale. Anche i viaggiatori indipendenti, duri e puri, potrebbero avere delle belle sorprese: ad esempio su alcune destinazioni, come le località del Mar Rosso, il viaggio organizzato (ovvero volo e sistemazione alberghiera) è quasi sempre più conveniente del fai da te.

A caccia di voli

Le compagnie low cost, Ryanair ed Easy jet in primis, hanno davvero stravolto il mercato dei viaggi aerei. I collegamenti sono quasi sempre puntualissimi, gli aerei di ultima generazione e le tariffe, ovviamente, ottime. Certo, se si vuole qualcosa da bere, un caffè o uno snack a bordo si paga, ma ognuno è libero di scegliere. **Ryanair.com**, **easyjet.com**, **vueling.com**, **airberlin.com** sono tutti vettori che collegano gli aeroporti d'Europa, a prezzi decisamente low. Ma come trovarli al massimo della convenienza? Anni di analisi e di esperienza indicano che i prezzi migliori si spuntano prenotando tra i 70 e i 50 giorni prima della partenza. Ma anche poco prima della partenza – specie se si è flessibili nelle date e non è proprio ferragosto – si riescono a spuntare ottimi prezzi. Oltre che nei rispettivi siti, si trovano passaggi aerei al miglior prezzo nei motori specializzati: tra i big, ci sono **volagratis.com**, **skyscanner.it**, **kayak.it**, che comparano costi e tratte e offrono anche diverse alternative.

Un tetto per le vacanze

Ovviamente, chi cerca un volo per una meta raggiunta da una compagnia low cost (o non) cerca anche un albergo. E, anche in questo caso, Internet viene in aiuto.



Anche in vacanza c'è l'ipotesi di doversi sottoporre a cure e visite mediche. Per non farsi trovare impreparati, basta solo ricordarsi di portare con sé la Tessera europea di assicurazione malattia (TEAM), quella card con i nostri dati e il codice fiscale rilasciata dall'Asl. È valida in tutta l'area UE e consente di avere lo stesso trattamento di ogni altro cittadino residente nel paese che si visita. Per gli Stati esclusi dalle convenzioni (come gli Stati Uniti, dove le cure mediche possono costare cifre esorbitanti) conviene stipulare delle assicurazioni private che coprono le spese sanitarie e che hanno una durata pari al periodo di permanenza all'estero.

l'importante è la salute!

Per l'hotellerie, i siti di riferimento sono **venere.com**, **hotels.com** ed **expedia.it**, che assicurano (quasi) sempre buoni risparmi. Un altro interessante portale è **laterooms.com**, che vende le camere rimaste "vuote" anche fino a qualche ora prima dell'arrivo: si trovano sistemazioni scontate in alberghi, appartamenti, agriturismo. Chi invece vuole affittare una casa, si può rivolgere senza timore ad **airbnb.it**: raccoglie un'infinità di case, appartamenti, camere e ville messe on line direttamente dai proprietari, in ogni angolo del mondo. Le sistemazioni sono superverificate, e il sistema funziona benissimo.

In viaggio con i bambini

La famiglia, o comunque chi viaggia con un bebè o un bambino piccolo ha esigenze precise: ecco quindi portali come **vacanzeconbimbi.com**, **bimboinvaggio.it** e **quantomanca.com** che raccolgono e segnalano strutture

VIAGGIO è tra le parole più cercate in Google.

alberghiere di ogni genere (dall'hotel di lusso al campeggio) con servizi ad hoc per i più piccini. Dalla biberoneria ai menù dedicati fino all'animazione baby, viene indicato tutto quello che può servire per una vacanza piacevole

per tutti. E non mancano dritte relative a ristoranti, musei, parchi e attrazioni della zona selezionata.

Meglio controllare

Internet, infine, permette di conoscere le opinioni di chi, in un determinato posto, ci è stato. Così si spiega il successo di portali come **tripadvisor.it**, **venere.com** e anche **turistipecaso.it**: perché turista avvisato... Anche se i commenti eccessivamente negativi e carichi di livore difficilmente corrispondono pienamente alla realtà: meglio concentrarsi sui giudizi "medi", che di norma aiutano di più a farsi un'idea veritiera. ■



Castello
di Otocec

il relax è sempre più verde

**In Slovenia a scoprire i benefici
dell'acqua termale. Per una vacanza
di natura, sport e benessere.**

di Ilaria Sicchirollo



Talaso
Strunjan

Che si scelga per una vacanza al mare o per un'immersione totale nel verde e nella tranquillità, grazie ai suoi 43mila metri quadri di piscine termali, la Slovenia offre numerose soluzioni per rigenerarsi. La sua cultura termale antica e specializzata ne fa una meta ideale per abbinare alla vacanza nella natura un soggiorno dedicato alla cura di sé.



Terme di
Smarjeske Toplice

Per chi vuole ritrovare la forma

Le terme di **Smarjeske Toplice**, nella Slovenia meridionale, sono immerse nel verde della natura e offrono un clima mite e un'acqua che sorge alla temperatura di 32°C. Il **Vitarium Spa & Clinique** propone programmi dimagranti, detossinanti e antistress basati su analisi individuali. Il test Futrex calcola gli indici di massa grassa, mentre il Vitagen è un programma innovativo che tramite analisi genetica permette di conoscere come il corpo assimila determinate sostanze e di avere informazioni sui geni che influiscono direttamente su cuore, sistema vascolare, ossa e metabolismo. Non solo dimagrimento, quindi: questo test è ideale per chi avverte un malessere senza un motivo preciso, o per chi accusa stanchezza psicofisica e vuole migliorare il proprio stile di vita attraverso programmi alimentari e di allenamento preparati su misura in base alle analisi. Soggiorni a partire da 132 euro a persona (2 notti in mezza pensione).

Per vivere un piccolo sogno

Vacanza come evasione e, perché no, per vivere come in una favola. Il **Castello di Otocec**, a circa 180 km da Trieste, sorge su un suggestivo isolotto lungo il fiume Krka in un'oasi incantata di verde e tranquillità. Appartenente alla catena *Relais & Chateaux*, con le sue 15 camere che si rifanno allo stile dell'epoca, ideale per un weekend romantico, la struttura ospita anche meeting aziendali e matrimoni (dalla cerimonia al ricevimento). Ci si può andare anche per giocare a golf nel vicino campo a 18 buche con un percorso modulare che può essere affrontato sia dal dilettante sia dal professionista. Tariffe a partire da 130 euro a persona in camera doppia con colazione.



Castello
di Otocec



Vitarium Spa & Clinique
di Smarjeske Toplice

Benessere a tutto tondo

A pochi chilometri di distanza da Otocec si trova una delle più antiche stazioni termali slovene: le terme di **Dolenjske Toplice**, le cui acque sono da secoli note per i benefici verso le malattie reumatiche e nelle riabilitazioni post-operatorie. Qui sorgono due

alberghi storici, Vital e Kristal e il modernissimo quattro stelle superior **Wellness Hotel Balnea**, la cui bioarchitettura si immerge nella natura circostante attraverso ampie vetrate affacciate sul bosco. Ideale per chi desidera

Trattamenti di ogni tipo a due passi dal confine

abbinare alla vacanza i programmi offerti dal Centro Benessere Balnea, collegato all'albergo da un panoramico corridoio che attraversa il parco. Il centro offre trattamenti e massaggi di ogni tipo ed è specializzato in microinterventi di chirurgia estetica



Terme di Dolenjske Toplice,
Wellness Hotel Balnea



Terme di Dolenjske Toplice,
Wellness Hotel Balnea



Centro di
Talassoterapia
Salia



Centro di
Talassoterapia Salia

antiage, riempitivi dermici, distensione rughe, mesoterapia. Soggiorni a partire da 156 euro a persona (2 notti in mezza pensione).

Fra cielo e mare

Spostandoci sulla costa, a Strugnano, vicino al confine italiano, il **Centro di Talassoterapia Salia** sfrutta i benefici del mare, del sole e dell'aria ricca di iodio particolarmente indicata per la cura dei disturbi del sistema locomotorio, delle malattie neurologiche e reumatiche, delle patologie infiammatorie e dei problemi respiratori e della pelle, grazie all'uso di fanghi e alghe marine. Il centro si avvale del prezioso sale dalle saline di Sicciole. Estratto con metodi tradizionali che risalgono a sette secoli fa, questo sale è ricco di minerali (iodio, calcio, zolfo, magnesio) che stimolano il metabolismo, equilibrano il sistema ormonale e aiutano il sistema nervoso. Ha inoltre proprietà

A tavola

Ravioli, gnocchi, zuppe, e poi carne (maiale, manzo, selvaggina), pesce e tanta verdura: la cucina slovena risente degli influssi multiculturali dei paesi confinanti ed è un mix di tradizioni diverse. Molta cura anche nei dolci, soprattutto da forno. Per assaporarne tutta la varietà, provate a scovare piccole trattorie a conduzione familiare, come la trattoria Javornik a Sentrupert, nella valle del Mirna (www.javornik.com), che utilizza il forno a legna per tutte le sue specialità: un sapore davvero inconfondibile. La zona offre molte possibilità di escursioni nel verde e cavalcate con i cavalli delle fattorie circostanti.

depuranti, esfolianti, rilassanti ed è ottimo per la cura di alcune malattie della pelle, come dermatite e psoriasi. Soggiorni all'**Hotel Svoboda** da 116,60 euro a persona (2 notti in mezza pensione). Info: www.benessere.si ■

Cinque diverse costituzioni umane che corrispondono agli organi predominanti (cuore, reni, fegato, milza, polmoni) e agli elementi naturali (fuoco, acqua, legno, terra, metallo). Per ciascuna esiste una dieta, che è meglio seguire fin dall'infanzia.

di Ilaria Sicchirollo



dammi il cinque!

Ognuno di noi è unico e questa unicità emerge in tutta chiarezza fin dal primo vagito. Il neonato possiede già tratti fisici e della personalità che ne fanno una persona irripetibile. È lui (o lei) e non potrebbe essere diverso. Eppure, attraverso alcuni principi della medicina tradizionale cinese, è possibile rappresentare la realtà umana attraverso cinque categorie, che corrispondono ai cinque elementi (legno, fuoco, terra, metallo e acqua) e che a loro volta rimandano, per analogia, a cinque organi del nostro corpo che in qualche modo “ci caratterizzano” perché sono quelli per noi più sensibili e che determinano la nostra indole, le nostre reazioni ad alcuni alimenti e perfino il nostro aspetto fisico. Vi sembra un concetto troppo astratto? Forse, in apparenza, ma lo è meno se considerate che questo affascinante principio di armonia universale delle energie, su cui si basano scienze millenarie, si ritrova in aspetti molto concreti della vita quotidiana.

Cinque di tutto

Un esempio è il libro **Il bambino, i cinque elementi e la sua dieta**, del pediatra **Davide Angelucci** e della giornalista e naturopata **Silvia Strozzi**, che è anche stata docente di Estetica e Creazione Gastronomica all'università di Parma. Gli autori partono dal principio che l'antica legge dei cinque elementi possa essere applicata a ogni sistema esistente, permettendoci di dividere tutto in cinque categorie principali: cinque colori, cinque organi del corpo, cinque categorie di sapori. Insomma: cinque di tutto. Ne deriva una classificazione delle “tipologie” di bambino, degli organi che lo caratterizzano maggiormente e una proposta nutrizionale studiata per ciascuno dei cinque tipi, che parte dallo svezzamento e che arriva all'età adulta.



Cibi yin e yang

- **Yin** - medicine, coloranti e conservanti, superalcolici, fumo, vino e birra, bevande zuccherate, zucchero, dolci, cioccolato, panna, burro, aceto, mandarini, arance, limoni, anguria, pesca, formaggi vaccini, tofu, solanacee, alghe, semi oleosi.
- **Equilibrati** - miele, frutta e verdura di stagione, riso integrale, cereali integrali.
- **Yang** - pesce, carne bianca e rossa, uova, formaggi stagionati, salumi, spezie, sale.

costituzioni, ma una risulta predominante, a maggior ragione nei bambini, che non hanno ancora subito quelle spinte adattive all'ambiente e alla società che portano a modificare le proprie caratteristiche naturali per avvicinarsi a ciò che si vuole essere (o a ciò che vogliono i genitori). «Solo nella malattia, con i suoi preziosi sintomi, l'individuo manifesta i suoi veri punti deboli, perché solo in quel momento ognuno di noi è realmente sincero» spiega Angelucci.

Organi e costituzioni

I nostri organi si legano agli elementi naturali in quanto collegati alle *logge*, cioè l'insieme delle manifestazioni che appartengono a una determinata categoria. Gli organi principali sono cinque: il **fegato** (loggia del legno), il **cuore** (loggia del fuoco), la **milza-pancreas**, che nella medicina cinese è un unico organo (loggia della terra), il **polmone** (loggia del metallo) e il **rene** (loggia dell'acqua). In ogni bambino un organo è predominante energeticamente sugli altri e con le sue caratteristiche impregna totalmente la sua costituzione, diventando però, allo stesso tempo, anche il suo punto debole. Esistono bambini di costituzione "fegatosi", "milzosi", "polmonari" ecc. La costituzione è quindi l'insieme di caratteristiche funzionali, fisiche, psichiche e strutturali che corrispondono a una determinata loggia energetica e a un determinato organo, quello predominante in quel tipo di bambino. Raramente le costituzioni sono "pure": ogni individuo è una costellazione di

Una fortezza da proteggere

Per chiarire meglio questi concetti, Angelucci paragona il corpo a una fortezza. All'interno, nel punto più nascosto e protetto, c'è il **cuore**, l'organo più importante, sede dell'anima e dello spirito e tutto l'organismo è impegnato a proteggerlo. Vi sono poi le cucine con la mensa, dove gli abitanti si nutrono, e il palazzo del tesoro, dove è chiuso l'oro che mantiene tutti gli abitanti. La muraglia protettiva è il **polmone**: è lui che gestisce l'energia e la fa scorrere attraverso i meridiani. Il **fegato** è l'esercito dello stato, mentre la mensa dipende dalla **milza-pancreas** che ha la funzione di gestire le risorse alimentari, distribuendole e immagazzinandone gli eccessi. Infine il **rene**. Da lui dipende il palazzo del tesoro che deve elargire i compensi agli organi/abitanti dello stato. «Vivere in modo sano – prosegue Angelucci – ci aiuta a evitare gli sprechi di energia e sarà più longevo chi

(continua a pag. 30)

Ecco le principali caratteristiche di ogni "costituzione" e alcuni esempi di ricette suggerite.

► **Bimbo fegatoso (legno)**

Forte, rapido, imprevedibile, impetuoso. Non vuole mai dormire ed è sempre in movimento. Ha relazioni sociali molto sviluppate ma superficiali, brevi e fugaci. Fisicamente è atletico e muscoloso, con la vista aguzza e ha una salute forte. Si ammala raramente e quando succede si tratta di sindromi acute e rapide (febbre altissima, coliche, intolleranze alimentari, crampi muscolari, allergie).

► **Il bambino cuore (fuoco)**

Simmetrico e ben proporzionato, ha viso chiaro con le gote rosse. È il classico bambino tranquillo e affettuoso, gentile e sensibile, molto attaccato a genitori e nonni. Se il suo bisogno affettivo non viene appagato, compensa con dolci: è soggetto a disturbi alimentari e, da adulto, a malattie come ansia e disturbi cardiovascolari.

► **Il bambino milza (terra)**

Lento, protettivo, immobile, permaloso. Fisicamente è tozzo, piantato a terra, con il bacino ampio. Ha bisogno di stabilità, non accetta i cambiamenti, fa dei legami affettivi (esclusivi, intensi, eterni) la propria ragione di vita. Rimugina, è vendicativo. Compensa con movimento fisico regolare e continuo (il suo sport è il tai chi). Le sue malattie si legano ai momenti di passaggio a diverse fasi della vita e riguardano tonsille, adenoidi, prostata, utero.

legno bulgur con crema di carote e pistacchi



Foto: Enrico Turillazzi



fuoco cuore di ribes e melagrana

Foto: Enrico Turillazzi





Foto: Enrico Turillazzi

terra
risotto di zucca e noci



Foto: Enrico Turillazzi

metallo tortino di miglio
con besciamella vegetale



Foto: Enrico Turillazzi

acqua
crema di legumi

IL BAMBINO
E CINQUE ELEMENTI
E LA SUA DIETA



Il bambino, i cinque elementi e la sua dieta

di Davide Angelucci
e Silvia Strozzi, 25 €

Per richiederne una copia
scrivere a: silvia.strozzi@libero.it

► Il bambino polmone (metallo)

Alto, arti lunghi e sottili, bacino stretto, sguardo sognatore, melanconico. I suoi principali interessi sono la comunicazione e le interazioni sociali. È un vero intellettuale, ama la lettura e viaggiare con la fantasia, non ama lo sport. Molto sensibile al freddo e ai cambi di clima, la sua caratteristica emotiva è la tristezza, la malinconia autunnale. Quando si ammala ha tosse, catarro, diarrea, impurità della pelle, orticaria; tutti i meccanismi che tendono a espellere gli intrusi.

► Il bambino rene (acqua)

Il bambino rene apparentemente è debole: magro e con le ossa fragili, ha spesso piedi piatti e ginocchia a x, scoliosi, orecchie a sventola e sguardo assorto. Poco sportivo, tutto lascia presagire che neppure da grande punterà sull'aspetto fisico. Eppure, con la sua prudenza, è candidato a una vita centenaria. Sfugge, per paura e per risparmiare energia, le situazioni nuove, i luoghi affollati e festosi. Timido e silenzioso, e tende a isolarsi, ma è paziente, sa aspettare il suo momento. Astuto e sottile, sarà un ottimo politico.

«Nella realtà ogni bambino - conclude Angelucci - è la fusione di queste cinque costituzioni, di cui una sarà predominante e le altre si mixeranno in una combinazione unica e irripetibile».

“La costituzione è l'insieme di caratteristiche funzionali, fisiche, psichiche e strutturali che corrispondono a una determinata loggia energetica e quindi a un determinato organo”.

la saprà risparmiare». A ogni organo corrisponde un senso: al fegato, che deve difenderci, corrisponde la vista; al cuore è legata la sensibilità fisica ed emotiva e il suo senso è il tatto. Alla milza corrisponde il gusto e tutto ciò che riguarda il rapporto col cibo. Il polmone, che è il passaggio fra l'intermo e l'esterno è legato al naso e quindi all'olfatto. Il rene, infine, secondo la medicina cinese si lega all'udito.

La cucina energetica: yin e yang

La seconda parte del libro, curata da Silvia Strozzi, ci spiega cos'è la cucina energetica e propone ricette per ogni tipo di bambino. «Quando si inizia a "divezzare" i bambini - spiega l'autrice - ci si pone il quesito di cosa dare loro da mangiare. Nei bambini la dieta è importante per la formazione del gusto, per impostare il futuro rapporto col cibo e soprattutto perché il loro organismo può rimanere in salute tramite l'utilizzo dei giusti alimenti adatti alla sua costituzione. Scopo del libro è proprio capire come riconoscere la costituzione del proprio bambino e individuare quali sono i cibi più adatti, secondo il ritmo delle stagioni». Una distinzione da capire è quella fra cibi yin e yang. Secondo la tradizione cinese yin e yang sono le tendenze fondamentali che si possono osservare in tutti i fenomeni naturali. Lo yin si associa al freddo, alla passività, alla notte, al femminile. Lo yang al caldo, al giorno, all'energia maschile. Saranno quindi yin gli alimenti umidi che rinfrescano e calmano; saranno yang gli alimenti secchi che ci fanno sentire calore, e gli alimenti piccanti. Gli alimenti yin, che portano riposo e rinnovano l'energia, sono adeguati per le persone molto attive, di sangue caldo e carattere forte, lavoratori infaticabili che si fanno carico di pressioni. Gli alimenti yang sono appropriati alle persone che si stancano con facilità. Anche il modo di cucinare i cibi ha la sua influenza: «Se vogliamo aumentare lo yang di un alimento yin, per esempio - spiega Strozzi nel libro - possiamo



STILI DI VITA sani sono il passaporto per la longevità

tagliare finemente l'alimento prima di cucinarlo, ridurne l'umidità cuocendolo a lungo e aggiungere spezie yang come per esempio la menta». La cucina energetica tiene conto delle logge energetiche, dello

scorrere delle stagioni, dell'effetto che ogni cibo può avere sui diversi organi (neutro o tossico) e di come, a volte, la voglia di un alimento piuttosto che di un altro corrisponda a un preciso bisogno fisico. Analizza gli stili di cottura, di taglio e di conservazione per rispondere alle diverse esigenze delle costituzioni, ma anche le proprietà nutrizionali di legumi, alimenti proteici, germogli etc, tutto all'insegna della cucina sana e naturale. In conclusione, anche se ogni bambino non incarna perfettamente una sola costituzione, è importante conoscere le sue caratteristiche e quelle dei cibi che mangia perché questi influiranno sul suo equilibrio energetico, perché ogni elemento, con il suo sapore, esercita un'azione sull'energia degli organi. «Quando mangiamo una quantità elevata di un solo alimento, chiarisce Silvia Strozzi nel libro, l'organo corrispondente si trova sovraccaricato e non riesce più a metabolizzarlo e, invece che essere nutrito da questo sapore, si troverà "bloccato" nel suo funzionamento». ■

i 5 nemici dei nostri occhi

**Rughe d'espressione,
gonfiore, borse, occhiaie,
rilassamento delle palpebre:
questi i cinque problemi che
affliggono la pelle degli occhi
e che minano la giovinezza
dello sguardo. Tutti i nostri
consigli per occhi più giovani.**

di Gabriella Daporto

Direttore tecnico e
responsabile formazione
ESSERE BENESSERE

È la prima cosa che notiamo in un viso: lo sguardo parla di noi nel modo più profondo e sincero, quello non verbale. È fonte indiscussa di fascino e magnetismo e la parte che tutte amiamo valorizzare. Basta poco, però, perché risulti stanco, segnato e spento: un'alimentazione sregolata, stanchezza, stress... ma anche il normale scorrere del tempo. Insomma i nostri occhi hanno bisogno di molte cure, anche perché la pelle del contorno occhi è molto sensibile e delicata e particolarmente soggetta a perdita di elasticità, alla comparsa di rughette e a odiose borse e occhiaie. La pelle della zona periorbitale ha bisogno quindi di trattamenti specifici, molto delicati e ad alta tollerabilità per non irritare o far lacrimare l'occhio.

La pelle del contorno occhi è diversa

Rispetto alle altre zone del viso, il contorno occhi (o area periorbitale) si differenzia per diverse caratteristiche:

- La cute che circonda gli occhi è più sottile (solo 0,3 mm)
- Il numero di **follicoli piliferi, ghiandole sebacee** e ghiandole **sudoripare** è molto inferiore
- Le **fibre elastiche e collagene** presenti nel **derma** sono numericamente poche
- Il **grasso sottopelle** è presente in quantità inferiore
- La **circolazione linfatica/sanguigna** della zona del contorno occhi è piuttosto rallentata.

Proprio per le peculiari caratteristiche distintive, la pelle del contorno occhi appare molto suscettibile al ristagno di liquidi interstiziali e di sangue; inoltre, quest'area risulta chiaramente più secca e permeabile rispetto alle altre zone del viso. Tutto ciò si traduce in una naturale predisposizione verso borse, occhiaie e rughe d'espressione.

Nel beauty case: quali prodotti scegliere

► **detersione**

Molto importante è detergere ed asportare il trucco del contorno occhi con un prodotto specifico che non iriti l'occhio e che possa essere usato anche da chi porta le lenti a contatto. La formula deve eliminare istantaneamente il maquillage, lasciando una sensazione di freschezza sulle palpebre completamente pulite.

I TERRIBILI 5

I 5 segni del contorno occhi da combattere:

rughe, gonfiori, borse, occhiaie e rilassamento della palpebra. Che cosa sono?

1. Rughe periorbitali d'espressione

Sono percepite dalle donne e dagli uomini come i primi segni dell'età e sono comunemente definite **"zampe di gallina"**. I 20 muscoli presenti nella zona del contorno occhi assicurano le espressioni del volto con oltre 10 mila movimenti giornalieri; gli stessi muscoli rivestono tuttavia anche un ruolo determinante nella formazione di rughe e pieghe perché sottopongono la pelle del contorno occhi a continui stiramenti.

2. Gonfiori

Presenti sia sulla palpebra superiore che su quella inferiore, si accentuano in determinate circostanze, come al risveglio, in condizioni di forte stress o di lettura intensa, dopo un pasto ipersalato etc. e sono molto evidenti durante l'età matura. Si tratta di un **"edema"** ossia di un ristagno di liquidi che si concretizza nel tipico aspetto di "occhi gonfi".

3. Borse

Sono dei cuscinetti di **grasso** con la tipica forma a "marsupio" che, a causa della lassità cutanea, si depositano e appesantiscono molto lo sguardo. Le vere borse si manifestano solo sulla palpebra inferiore.

4. Occhiaie

Sono il risultato di un rallentamento del **microcircolo** linfatico e venoso nella zona periorbitale: il ristagno di liquidi e sangue, con deposito di pigmenti nel derma (melanina ed emoglobina ossidata), conferisce al contorno occhi la tipica "ombra" viola-bluastro. Con il progredire dell'**età**, le occhiaie sotto gli occhi si fanno ancor più marcate a causa del progressivo assottigliamento dell'**epidermide** in quest'area, e della riduzione della microcircolazione sanguigna.

5. Il rilassamento della palpebra

A causa del rilassamento cutaneo, la palpebra superiore tende ad abbassarsi formando antiestetiche pieghe che alterano la normale forma dell'occhio e dello sguardo.

La sua elevata tollerabilità garantita da una rigorosa formulazione e dal confezionamento (*in monodosi sterili Tolerane di La Roche Posay oppure struccante occhi di Avene*), deve essere stata testata sotto controllo dermatologico su occhi sensibili. Modo d'uso: imbevare un batuffolo di cotone e applicare comprimendo leggermente sulla palpebra chiusa. Passarlo delicatamente senza sfregare. Cambiare il cotone per ciascun occhio. Per asportare il trucco waterproof si consiglia uno struccante bifasico (*es. Respectissime di La Roche Posay*).

► trattamento specifico

Creme e gel specifici hanno formulazioni diverse per trattare i segni che colpiscono la zona del contorno occhi. Molto spesso non contengono profumo che può far lacrimare l'occhio e sono di facile assorbimento (gel o creme leggere) per non scivolare nell'occhio. I prodotti specifici per il contorno occhi posso essere **idratanti**, rivolti quindi a soggetti giovani che devono lenire, donare confort, illuminare e che non manifestano ancora i segni dell'età. Contengono acqua termale, acido ialuronico che rinforza la coesione cellulare per reidratare intensamente, o solfato di destrano. Sono indispensabili come base per il trucco. Per il trattamento delle rughe e del rilassamento della palpebra, invece, troviamo principi attivi che stimolano la sintesi di collagene ed elastina, sostanze antiossidanti e liftanti. I prodotti con azione di microdrenaggio per i gonfiori contengono sempre caffeina decongestionante ed estratti vegetali drenanti che migliorano la microcircolazione. (*Linea DIOPTI di Lierac*). Novità assoluta è la **BB cream primer palpebre** ad effetto tensore che migliora la resa e la tenuta del trucco (*Estetil*).

► i gesti corretti

Struccare gli occhi con un prodotto specifico e con l'aiuto di un dischetto. Depositare una piccola quantità di trattamento specifico per il contorno occhi sulla punta dei polpastrelli. Applicare delicatamente il prodotto sul contorno occhi disegnando un 8 e massaggiando le tempie con un movimento circolare.



► make up: correttori, ombretti, mascara, matite

Matita e mascara sono due alleati che non dovrebbero mai mancare in nessun beauty, ma non tutti riescono a tollerarli. In farmacia si trovano linee di make up che rispettano la fisiologia degli occhi, anche quelli più sensibili e che possono essere utilizzate da portatori di lenti a contatto e da persone con occhi facilmente irritabili. (*es. La Roche Posay e Avene*). Ricordiamo sempre che il mascara, per proteggere gli occhi, deve essere cambiato spesso perché si inquina molto facilmente. Anche l'**ombretto** deve essere ad alta tollerabilità per occhi sensibili. Senza profumo, senza parabeni, testato su occhi sensibili e portatori di lenti a contatto, deve essere caratterizzato da una tenuta anti-migrazione. Fasi di applicazione sono:

1. Applicare la base fissante sull'intera palpebra.
 2. Applicare il colore più scuro all'angolo esterno dell'occhio.
 3. Applicare il colore più chiaro sulla palpebra mobile.
- Pennelli e spugnette:** è importante tenerli sempre puliti perché sono facilmente inquinati da batteri e polveri dell'ambiente esterno. Un pennello doppio da un lato diagonale perfetto per delineare lo sguardo e dall'altro a forma arrotondata è ideale per sfumare l'ombretto. Le setole devono essere morbide e di ottima qualità. ■

Verdure d'estate

Due ricette fresche e golose per affrontare al meglio la stagione più calda: una parmigiana vegana e un carpaccio di verdure ideale anche come aperitivo



**piatto
unico**

Mini parmigiane vegan

ingredienti per 4 persone

tempo di preparazione:

10 minuti

più un ora circa per la marinatura

Ingredienti

- 2 melanzane globose
- 300 g di tofu
- 4 pomodori oblungi
- uno spicchio d'aglio
- origano
- basilico
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale

Carpaccio di verdure con smoothie di tzatziki

Ingredienti

- 4 piccole zucchine
- 2 carote
- 2 peperoni rossi
- 250 g di yogurt greco denso
- 1 cetriolo
- 1 spicchio d'aglio
- una manciata di pinoli
- sale e pepe q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione

Grattugiate il cetriolo e lasciatelo in un colino in modo che perda buona parte della sua acqua. Tritate l'aglio e aggiungetelo allo yogurt greco; strizzate bene i cetrioli in un canovaccio e incorporateli a questo preparato che metterete in congelatore per circa 20 minuti in modo tale che risulti piuttosto freddo senza ghiacciare. Nel frattempo affettate le verdure sottilmente, meglio se con un pelapatate, e disponetele nel piatto formando un disegno gradevole. Ponete al centro dello stesso una piccola coppetta e riempietela con lo smoothie rifinendo il tutto con sale, pepe, un filo di olio extravergine di oliva e una manciata di pinoli.

ingredienti per 4 persone

tempo di preparazione:

10 minuti più 20 di raffreddamento

piatto unico



Preparazione

Grigliate le melanzane e il tofu tagliati a fette di circa 1 cm di spessore. Ponetele in un contenitore e cospargetele di sale, una parte del basilico sminuzzato con le mani, lo spicchio d'aglio schiacciato, l'origano e l'olio. Lasciate marinare per circa un'ora. Nel frattempo private i pomodori dei semi e dell'acqua di

vegetazione e tagliateli a dadini. Conditeli con gli stessi ingredienti della marinata e teneteli da parte. In un piatto impilate le melanzane e il tofu alternandoli. Rifinite la "torre" con la dadolata di pomodori. Condite il tutto con la marinata. Il piatto può essere preparato in anticipo e assemblato solo al momento di servirlo.



network

Siamo il più grande network privato di farmacie in Italia.

La salute e il benessere sono la nostra priorità.

Fra punti vendita "storici" e nuove farmacie, **Essere Benessere** sta arrivando in tutta Italia, con nuovi servizi, più convenienza e grandi novità.

La farmacia giusta per te

“ *La farmacia Comunale di Borgo San Lorenzo nasce nel vicinissimo 2012 con il progetto ambizioso e moderno di avvicinare la farmacia alla popolazione, diventare un luogo di servizio a 360 gradi: qui i clienti sono accolti sempre dal nostro sorriso e dalla competenza del nostro team. Con professionalità soddisfiamo le loro richieste e troviamo insieme le risposte ad ogni tipo di esigenze, legate sia al mondo del farmaco, sia alla sfera dei rimedi naturali, dal benessere alla bellezza.* ”

(Dott.ssa Anna Rosa Biagioni)

Farmacia Borgo San Lorenzo

Piazza Martin L. King, 5/6
Presso Centro Commerciale COOP
Borgo San Lorenzo (FI) - Tel. 055-8402297
farmacia.borgosanlorenzo@esserebenessere.it
farmacia.borgo@farmapiana.it

Orario: dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 14.00 e dalle 15.00 alle 20.00. Aperto una o due domeniche al mese.

Servizi

- misurazione della pressione
- misurazione del peso
- prenotazione di visite ed esami diagnostici presso Cup metropolitano
- distribuzione gratuita del mensile Essere&Benessere



Lo staff

Dott.ssa Anna Rosa Biagioni (direttrice)
Dott.ssa Martina Margheri (farmacista)
Dott. Saverio Vaiani (farmacista)
Sig.ra Milena Citriglia (addetta cosmesi)
Sig. Andrea Pasi (magazziniere)



L'avvenire in farmacia

Farmacia Com. Centrale Bisenzio

Via Botticelli, 50, Campi Bisenzio (FI)
Tel. 055-8964791
farmacia.centrale.bisenzio@esserebenessere.it
farmacia.centrale@farmapiana.it

Orario: dal lunedì al sabato apertura 24h /24h
Chiusi domenica. Aperti una domenica al mese.

La farmacia “di casa”

“ *Da sempre questa farmacia è considerata punto di incontro e di riferimento per tutti gli abitanti di Capalle. Da noi si respira un clima di assoluta cordialità e professionalità. Il nostro staff lavora con passione, offrendo il dovuto ascolto, il massimo della disponibilità e della competenza per rispondere alle esigenze di ogni cliente!* ”
(Dott.ssa Chiara Sani)

Farmacia Comunale Capalle

Via Confini, 43, Campi Bisenzio (FI)

Tel. 055-8951443

farmacia.capalle@esserebenessere.it

farmacia.capalle@farmapiana.it

Orario: dal lunedì al venerdì dalle 09.00
alle 13.00 e dalle 16.00 alle 20.00.
Sabato dalle 09.00 alle 13.00.



Lo staff

Dott.ssa Chiara Sani (direttrice)

Dott.ssa Silvia Calcagnini (farmacista)

Dott.ssa Michela Capialbi (farmacista)

Servizi

- misurazione del peso
- misurazione della pressione
- prenotazione di visite ed esami diagnostici presso Cup metropolitano
- distribuzione gratuita del mensile Essere&Benessere

“ *Vedrete all'opera una squadra di 10 preparatissimi farmacisti nella farmacia Comunale Centrale! Siamo in grado di fornire risposte immediate e una vasta gamma di prodotti, avvalendoci dell'aiuto di un'avveniristica robotica. Prepariamo in tempi rapidi formulazioni e prescrizioni magistrali in laboratorio. Di notevole valore e importanza anche il settore alimenti speciali per celiaci con un vasto assortimento di prodotti freschi e surgelati pronti.* ” (Dott.ssa Lorella Colini)

Lo staff

Dott.ssa Lorella Colina (direttrice), Dott.ssa Mariella (farmacista), Dott. Alberto (farmacista)

Dott.ssa Rosa (farmacista), Dott.ssa Isabella (farmacista)

Dott. Giuseppe (farmacista), Dott.ssa Paola (farmacista)

Dott.ssa Eleonora (farmacista)

Sig.ra Mirna (responsabile reparto cosmesi)

Sig.ra Caterina (magazziniera)

Sig.ra Debora (magazziniera)

Servizi

- misurazione del peso
- misurazione della pressione
- test del capello (su prenotazione)
- test della pelle (su prenotazione)
- holter pressorio
- distribuzione gratuita del mensile Essere&Benessere

Lettere al femminile sotto l'ombrellone

Protagonista indiscusso delle chiacchiere in spiaggia, l'amore. Fra ironia e buoni intenti, qualche lettura per trovarlo, per cambiarlo, per fare progetti di famiglia.

Perché avere figli? Viaggio di una neomamma alla scoperta di gioie e dolori di essere genitori

di **Jessica Valenti**
Edizioni Sonda, € 14

Convenzionalmente ritenuta l'esperienza più gratificante per la donna, la maternità è spesso fonte di contraddizioni e sentimenti ambivalenti. In che modo un figlio (o una figlia) ci rende felici? Siamo predisposti per natura a prenderci cura dei figli? L'autrice osserva come il desiderio di diventare madre sia spesso frutto di un'imposizione culturale, e la felicità idilliaca della maternità è un ideale quasi impossibile da realizzare che, se alimentato, nuoce alle donne, specie durante i primi anni di vita del bambino. Da dove nasce questa idea di maternità? Il libro si addentra nel tema senza censure, smascherando i pericolosi luoghi comuni ad esso legati.



Il compagno perfetto.

Come trovare l'uomo dei tuoi sogni

di **Massimo Bracci, Andrea Giammaria**
Franco Angeli, € 19

L'uomo perfetto? Secondo gli autori (un filosofo e uno psicoterapeuta) non esiste l'uomo perfetto in sé; esiste quello perfetto per ogni donna. Basta saperlo riconoscere, ma soprattutto saperlo accogliere. Sì, perché a volte sono proprio i comportamenti sbagliati che mettiamo in atto, anche inconsapevolmente, che ci impediscono di lasciare alle spalle la solitudine e gli errori (spesso reiterati nella scelta degli uomini). Gli autori spiegano, con teoria, aneddoti ed esercizi, come "fare spazio" nella propria mente, nel proprio cuore e nella propria casa all'uomo perfetto per noi.



Come plasmare un uomo

Suggerimenti per riuscire
in un'impresa eroica

di **W. Bruce Cameron**
Giunti, € 9,90 (e-book 6,99)

Definito "irresistibile, da perdere la testa" da Ophra Winfrey e più che apprezzato da John Grey (l'autore di **Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere**). La teoria dell'autore, messi in discussione in prima persona dopo il divorzio, è che le donne, da sempre, cercano di cambiare gli uomini e sistematicamente falliscono. Ecco quindi qualche consiglio per provare a cambiare i nostri uomini con la strategia più femminile che ci sia: facendo finta che ci piacciono esattamente così.





Antonella Rizzuto*

* Coach ed esperta
nello studio di potenziali
umani. Direttore di
NLP Italy (www.pnl.info)

Vuoi consigli su come migliorare la tua vita?

scrivi a: redazione@esserebenessere.it

“ **Pensiero base zero** ”

Ovvero: cosa accadrebbe se ripartissimo da zero?

Fermati un attimo a riflettere e immagina di poter tornare indietro nel tempo: sapendo ciò che sai oggi, che cosa non rifaresti più?

Questa domanda contiene un messaggio chiave per individuare con lucidità cosa non produce più risultati nella propria vita, personale e/o professionale, ma si continua a fare per paura del cambiamento o per mancanza di consapevolezza. Le decisioni che con il tempo si rivelano improduttive sono più di quante pensiamo (secondo l'American Manager Association, la percentuale delle decisioni sbagliate nell'area business raggiunge addirittura il 70%).

Certo, nel momento in cui la decisione è stata presa, molto probabilmente era quella giusta, almeno sulla base delle conoscenze di allora.

Ma situazioni e contesti cambiano, a volte anche in un attimo, e bisogna avere il coraggio di confrontarsi con la realtà attuale e far fruttare l'esperienza maturata fino a quel momento. Questo modo di pensare viene chiamato “pensiero base zero” ed è molto potente: solo **prendendo consapevolezza di ciò che - potendo ripartire da zero - non rifaremmo più**, possiamo interrompere o modificare il nostro comportamento improduttivo e aprire la strada a nuove opportunità di successo.

Dopo aver risposto a questa domanda, chiedi:

“cosa posso fare di nuovo e cosa posso smettere di fare per avere la vita che voglio”?
E metti subito in atto le relative azioni per raggiungerlo!



Un centro benessere a cielo aperto

Dieci idee per trasformare una giornata al mare in un vero e proprio trattamento spa.



1. Arrivate in spiaggia presto. È vero che in vacanza è bello dormire, ma qualche volta concedetevi una piccola “levataccia”, magari facendo colazione in riva al mare. Nelle prime ore della mattina l’acqua è più pulita, la spiaggia meno affollata e le ore per prendere il sole le migliori.

2. Passeggiate sul lungomare. Sì, proprio come fanno i “non più giovanissimi”. Camminate (o, se preferite, correte) entrando nell’acqua almeno fino alle ginocchia, e respirate a pieni polmoni per un effetto tonificante e rimineralizzante. Fa bene alla circolazione delle gambe ed è un toccasana anche per l’umore. Approfittatene anche per fare qualche esercizio.

3. Semplici esercizi per riattivare la circolazione e per rassodare cosce e glutei: ogni cinque passi, slanciate all’indietro prima una gamba e poi l’altra, fino a toccarvi i glutei con i talloni. Ripetete venti volte per lato. Camminando, portate le ginocchia verso il petto, venti volte per ciascuna gamba. E poi sedetevi sulla battigia lasciandovi massaggiare dall’acqua fredda delle onde.

4. Un massaggio? Sì, ma solo da mani esperte e con tutte le garanzie igieniche. Alcuni stabilimenti balneari offrono questo servizio. Diffidate di ambulanti abusivi.

5. Giocate. Sì, avete capito bene. A racchettoni, a pallavolo, anche solo a rincorrervi. Tornate un po’ bambini e fate qualcosa che vi faccia davvero ridere.

6. Nuotate. È lo sport più completo e fa bene praticamente a tutti. Anche solo sguazzare fra le onde, muove muscoli e allena il cuore.

7. A pranzo state leggeri: insalate, frutta, succhi. A merenda un gelato, meglio un sorbetto alla frutta. I consigli della nutrizionista a pag. 10.

8. Trattamenti capelli, viso, corpo. Scegliete prodotti specifici: anche i capelli hanno bisogno di protezione solare per preservare colore e robustezza. Potrete usare la sabbia per uno scrub a piedi e gambe.

9. Ancora un po’ di esercizio, stavolta da fare sotto l’ombrellone. Sdraiati sull’asciugamano a pancia in su, flettete la gamba destra e portatela verso il petto afferrando il ginocchio con le mani. Mantenete la posizione per 10 secondi e poi ritornate a quella di partenza. Ripetete per 10 volte e poi cambiate gamba. Eseguite almeno 3 serie.

10. Leggete. Giornali, libri, enigmistica, controllate i compiti di vostro figlio. Il tempo non vi manca e non ci sono scuse. Anche il cervello vuole il suo trattamento di benessere!

LA EB PIÙ TI DÀ MOLTO DI PIÙ.



**LA CARTA EB PIÙ TI REGALA
UN MONDO DI OFFERTE.**

**Scopri sui punti vendita le tante promozioni
e iniziative riservate esclusivamente a te.**

I punti vendita del nostro Network indirizzi e orari

LOMBARDIA

BAREGGIO (MI)

- Farmacia San Martino**
Via F.lli Cervi, 1 ang. Via Milano
tel. 02 9013060 - fax 02 90361182
farmacia.sanmartino@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/15.30-19.30
sabato: 8.30-12.30/15.00-19.00

BERGAMO

- City store Bergamo**
Via Carducci, 9
tel. 035 5780854 - fax 035 5780855
bergamo.carducci@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

BRESCIA

- Parafarmacia Brescia**
Corso Magenta, 12
tel. 030 5780851 - fax 030 5780852
brescia@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 9.00-20.00 orario continuato
- City store Brescia - Cremona**
Via Cremona, 137/139
tel. 030 5780831 - fax 030 5780832
brescia.cremona@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

COMO

- City store Como**
Via P. Paoli, 78
tel. 031 5370844 - fax 031 5370845
como.paoli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato

CREMA (CR)

- Parafarmacia Vera**
Piazza Marconi, 11
tel. e fax 0373 204798
lunedì-sabato: 8.30-13.00/15.00-19.00
- City store Crema**
Via De Gasperi, 76
tel. 0373 430871 - fax 0373 430872
crema.degasperi@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-21.30 orario continuato

CREMONA

- City store Cremona**
Via Trento e Trieste, 33/A
tel. 0372 1970888 - fax 0372 1970889
cremona.trentotrieste@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato
domenica: 10.00-19.00 orario continuato

DESENZANO DEL GARDA (BS)

- City store Desenzano**
Viale Marconi, 130
tel. 030 5780838 - fax 030 5780839
desenzano.marconi@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 9.30-21.30 orario continuato

ERBUSCO (BS)

- Parafarmacia Erbusco**
C.C. Le Porte Franche
Via Rovato, 44
tel. 030 7703772 - fax 030 7703748
erbusco@esserebenessere.it
lun/mar/mer/sab: 9.00-21.00
giovedì/venerdì: 9.00-22.00
domenica: 10.00-20.00

GALLARATE (VA)

- City store Gallarate**
Via Milano, 2
tel. 0331 1850848 - fax 0331 1850849
gallarate.milano@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

GARBAGNATE MONASTERO (LC)

- Farmacia Brianza** 
Strada Statale 36, Km 36 n°10
tel. e fax 031 852982
farmacia.brianza@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-13.00/16.00-20.00
domenica: 9.30-12.30
chiusa martedì pomeriggio

LECCO

- Farmacia Pescarenico**
Corso Martiri della Liberazione, 93
tel. 0341364516
farmacia.pescarenico@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/14.45-19.45

LEGNANO (MI)

- City store Legnano**
Via Saronnese, 12
tel. 0331 1850850 - fax 0331 1850851
legnano.saronnese@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-21.30 orario continuato

LIMBIATE (MB)

- Farmacia Limbiate**
C.C. Carrefour - Via Monza, 55
angolo Via Garibaldi
tel. 02 9967828 - fax 02 9969892
farmacia.limbiate@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 9.00-20.00
sabato: 8.30-20.00
domenica: 9.00-19.30

LONATO (BS)

- Parafarmacia Lonato**
C.C. Il Leone - Via Mantova, 36
tel. 030 9158328 - fax 030 9156324
lonato@esserebenessere.it
tutti i giorni 9.00-22.00 orario continuato



MILANO

- **Farmacia Corvetto**
Viale Lucania, 6
tel. 02 57404805 - fax 02 57404578
farmacia.corvetto@esserebenessere.it
- **Farmacia Scevola**
Viale Fulvio Testi, 90
tel. 02 6420052 - fax 02 6420069
farmacia.scevola@esserebenessere.it
- **Farmacia Stazione Garibaldi**
Staz. Garibaldi - P.zza Freud, 1
tel. 02 63470362 - fax 02 65589252
farmacia.garibaldi@esserebenessere.it
- **Farmacia Carlo Erba**
Piazza del Duomo, 21
tel. 02 86464832 - fax 02 878668
farmacia.carloerba@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 7.00-23.30
sabato-domenica: 8.00-23.30
- **Farmacia Bonola**
C.C. Bonola - Via Quarenghi, 23
tel. 02 33400656 - fax 02 33402758
farmacia.pozzi@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 9.00-19.30
- **Farmacia Della Roggia** 
all'interno del Superstore Esselunga
Via Ripamonti Ang. Via C. De Angeli, 3
tel. 02 875824 - fax 02 89016361
farmacia.roggia@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00
domenica: segue calendario apertura Esselunga
- **Farmacia Ranzoni** 
Viale Daniele Ranzoni, 2
tel. 02 48004681
farmacia.ranzoni@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.00-24.00 orario continuato
domenica: 17.00-24.00 orario continuato
- **Farmacia Stazione Centrale**
Staz. Centrale, Piano Binario
tel. 02 6690735 - fax 02 6690935
farmacia.stazione@esserebenessere.it
lunedì-giovedì: 7.00-22.00 orario continuato
venerdì-sabato: 7.00-22.45 orario continuato
domenica: 8.00-22.45 orario continuato
- **Farmacia Venezia** 
Corso Buenos Aires, 14
tel. 02 29523090 - fax 02 29403343
farmacia.venezias@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.00-20.00
sabato: 9.00-20.00 | domenica: 10.00-20.00
- **Ortopedia Portello**
A.C. Il Portello - Via Grosotto, 7
tel. 02 33007373 - fax 02 33005782
tutti i giorni 9.00-21.00 orario continuato
- **Ortopedia Sato**
C.C. Bonola - Via Quarenghi, 23
tel. 02 33400029 - fax 02 38001253
lunedì-sabato: 9.00-20.00
domeniche aperture alternate 9.00-20.00

- **Parafarmacia Dante**
Via Dante, 17
tel. 02 66114490 - fax 02 66116962
dante@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 9.30-19.30
sabato-domenica: 10.30-19.30
- **Parafarmacia Portello**
A.C. Piazza Portello - Via Grosotto, 7
tel. e fax 02 39258289
portello@esserebenessere.it
tutti i giorni 9.00-21.00 orario continuato
- **Farmacia Cassiodoro**
Viale Cassiodoro, 12
tel. 02 48005750 - fax 02 43510782
farmacia.cassiodoro@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-19.30 | sabato: 9.00-19.30
- **Farmacia Castoldi** 
Via Luigi Porro Lambertenghi, 25
tel. 02 6080998 - fax 02 6688165
farmacia.castoldi@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-13.30/15.30-19.30
sabato: 15.30-19.00
- **Farmacia San Carlo**
Corso Europa, 12
tel. 02 76001526 - fax 02 76003755
farmacia.sancarlo@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.00-20.00 | sabato: 10.00-20.00
- **Farmacia V Alpini** 
Via Vincenzo Monti, 56
tel. 02 48007439 - fax 02 43986007
farmacia.valpini@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.00-20.00 | sabato: 9.00-19.30
- **City store Milano Papiniano**
Viale Papiniano, 16
tel. 02 99775034 - fax 02 99775035
milano.papiniano@esserebenessere.it
- **City store Milano Sabotino**
Viale Sabotino, 15
tel. 02 99775044 - fax 02 99775045
milano.sabotino@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato
- **City store Milano Salgari**
Via Caroncini, 6
tel. 02 99775036 - fax 02 99775037
milano.caroncini@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato
- **City store Milano San Marco**
Via San Marco, 12
tel. 02 99775038 - fax 02 99775039
milano.sanmarco@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato
- **City store Milano Casoretto**
Via Casoretto, 56
tel. 02 99775030 - fax 02 99775031
milano.casoretto@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

- **City store Milano Caneva**
Piazza Caneva, 7 Ang. Cenisio
tel. 02 99775032 - fax 02 99775033
milano.caneva@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato
- **City store Milano Marche**
Viale Marche, 63
tel. 02 99775040 - fax 02 99775041
milano.marche@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

MONZA

- **City store Monza**
Via Prina, 30/31
tel. 039 5780843 - fax 039 5780844
monza.prina@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

ORIO AL SERIO (BG)

- **Farmacia Comunale Dell'Aeroporto** 
Via Aeroporto, 13
tel. 035 4592820 - fax 035 4210986
farmacia.orio@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 7.00-22.00
- **Parafarmacia Orio**
C.C. Orio Center Via Portico, 71
tel. 035 4596119 - fax 035 4596120
orio@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 9.00-22.00 | sabato 8.30-21.00
domenica: 9.00-21.00

PIAZZA BREMBANA (BG)

- **Farmacia Brembana**
Via Bortolo Belotti, 18
tel. e fax 0345 81050
farmacia.brembana@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.30-19.30
chiusa giovedì mattina

RHO (MI)

- **Farmacia San Giovanni** 
Via Cadorna, 51
tel. 02 9302041 - fax. 02 9302041
farmacia.sangiovanni@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/15.30-19.30
sabato: 8.30-12.30

SAMARATE (VA)

- **Farmacia Samarate**
Via Torino, 45
tel. 0331.236895 - fax 0331 238991
farmacia.samarate@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.00-20.00
domenica: 9.00-13.00/15.00-19.00

SARONNO (VA)

- **City store Saronno**
Via Varese ang. Via Novara
tel. 02 99775048 - fax 02 99775049
saronno.varese@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato
domenica: 10.00-19.00 orario continuato

SEGRATE (MI)

- **Farmacia Zucca** 
Via Roma, 8
tel. 02 2133181 - fax 02 26925472
farmacia.zucca@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/15.30-19.30
sabato: 9.30-12.30

SEREGNO (MB)

- **Farmacia Gilardelli**
Piazza Concordia, 6
tel. 0362 231548 - fax 0362 326292
farmacia.gilardelli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.30-19.30

SESTO SAN GIOVANNI (MI)

- **City store Sesto San Giovanni**
Viale Marelli, 19
tel. 02 99775568 - fax 02 99775569
ssgiovanni.marelli@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

VAILATE (CR)

- **Farmacia Sarta**
Via S. Giani, 2
tel. 0363 84022 - fax 0363 341091
farmacia.sarta@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.00-12.30/15.00-19.00

VARESE

- **City store Varese**
Piazza Repubblica, 22
tel. 0332 1880858 - fax 0332 1880858
varese.repubblica@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato
domenica: 10.00-19.00 orario continuato

VENEGONO INFERIORE (VA)

- **City store Venegono Inferiore**
Via F.lli Kennedy, 31
tel. 0331 1850852 - fax 0331 1850853
venegono.kennedy@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato

VITTUONE (MI)

- **Farmacia Comunale Vittuone**
S.P. 227 dir. Vittuone/Cislano, 2
c.o. Il Destriero Shopping Center
tel. 02 90112160 - fax 02 90310818
farmacia.vittuone@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 9.00-20.00

VOGHERA (PV)

- **City store Voghera**
Via Marx, 29/31
tel. 0383 390006 - fax 0383 390007
voghera.marx@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato

PIEMONTE

ALBA (CN)

- **City store Alba**
Corso Europa, 17
tel. 0173 320871 - fax 0173 320872
alba.europa@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato

ASTI

- **City store Asti**
Corso Alfieri, 72
tel. 0141 1800882 - fax 0141 1800883
asti.alfieri@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato
domenica: 9.00-20.00 orario continuato

CASALE MONFERRATO (AL)

- **City store Casale Monferrato**
Corso Valentino, 167
tel. 0142 570845 - fax 0142 570846
casalem.valentino@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato

CUNEO

- **City store Cuneo**
Largo De Amicis, 2
tel. 0171 1980840 - fax 0171 1980841
cuneo.deamicis@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato

MONCRIVELLO (VC)

- **Farmacia Santa Rita**
Via Roma, 5
tel. 0161 206151 - fax 0161 1890198
farmacia.santarita@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.30-19.30
chiusi giovedì pomeriggio e sabato pomeriggio

NICHELINO (TO)

- **Farmacia Sant'Edoardo**
Via Buonarroti, 1
tel. 011 6051471 - fax 011 6051471
farmacia.santedoardo@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.00-19.00

NOVARA

- **Farmacia Viale Roma**
Viale Roma, 21/a
tel. 0321 611769 - fax 0321 682594
farmacia.vialeroma@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-20.00 orario continuato
sabato: 8.30-13.00/14.30-20.00
domenica: 9.00-12.30

ORBASSANO (TO)

- **Farmacia degli Angeli**
Via Cervetti, 20/A
tel. 011 9013346
farmacia.degliangeli@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-14.00/15.30-19.30
sabato: 8.30-12.30

PINEROLO (TO)

- **Farmacia Marino**
Piazza Cavour, 10
tel. 0121 322603 - fax 0121 323963
farmacia.marino@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30

POIRINO (TO)

- **Farmacia San Carlo**
Piazza Italia, 12
tel. 011 9450126 - fax 011 9430284
farmacia.sancarlo.bianco@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato

TORINO

- **Farmacia Monginevro**
Via Monginevro, 178
tel. 011 7041014 - fax 011 7070541
farmacia.monginevro@esserebenessere.it
www.farmaciamonginevro.it
lunedì: 15.00-19.30
martedì-venerdì: 8.30-12.30/15.00-19.30
sabato: 9.00-12.30
- **Farmacia Vigliani**
Corso O. Vigliani, 160
tel. e fax 011 6060258
farmacia.vigliani@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato
- **City store Torino Santa Rita**
Piazza Santa Rita da Cascia, 9
tel. 0161 401610 - fax 011 0880067
torino.santarita@esserebenessere.it
- **City store Torino Telesio**
Corso Bernardino Telesio, 87
tel. 011 0880064 - fax 011 0880065
torino.telesio@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato
- **City store Torino Palermo**
Corso Palermo, 83
tel. 011 0880068 - fax 011 0880069
torino.palermo@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato
- **City store Torino V.Emanuele**
Corso Vittorio Emanuele II, 76
tel. 011 0880070 - fax 011 0880071
torino.emanuele@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00 orario continuato

VERCELLI

- **City store Vercelli**
Piazza Mazzucchelli, 1
tel. 0161 1820835 - fax 0161 1820836
vercelli.mazzucchelli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato

24/24
ore

7 giorni
su 7

6 giorni
su 7

5 giorni
su 7

LIGURIA

BORDIGHERA (IM)

- **Farmacia Centrale**
Via Vittorio Emanuele, 165
tel. 0184 261246 - fax 0184 261247
farmacia.centrale@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.30-19.30

GENOVA

- **Farmacia Testori**
Via G. Jori, 23/R
tel. 010 6442358 - fax 010 6442358
farmacia.testori@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/15.30-19.30
- **City store Genova Cantore**
Via Cantore, 134/136 R
tel. 010 9860846 - fax 010 9860847
genova.cantore@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-21.30 orario continuato
domenica: 10.00-19.00 orario continuato
- **City store Genova Europa**
Corso Europa, 73R
tel. 010 9860848 - fax 010 9860849
genova.europa@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato
- **City store Genova Brigata Liguria**
Via Brigata Liguria, 40/50 R
tel. 010 9860844 - fax 010 9860845
genova.brigataliguria@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.00 orario continuato

SAVONA

- **City store Savona**
Corso Tardy e Benech, 101
tel. 019 9380834 - fax 019 9380835
savona.tardy@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.00-20.00 orario continuato

VENTIMIGLIA (IM)

- **Farmacia Le Logge**
Corso Genova, 68
tel. 0184 293266 - fax 0184 255930
farmacia.lelogge@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-12.30/15.30-19.30
sabato: 8.30-12.30

VALLE D'AOSTA

AOSTA

- **City store Aosta**
Località Grand Chemin, 30
tel. 0165 1930848 - fax 0165 1930849
aosta.grandchemin@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato

VENETO

CONEGLIANO (TV)

- **City store Conegliano**
Via Cristoforo Colombo, 74/a
tel. 0438 1910023 - fax 0438 1910024
conegliano.colombo@esserebenessere.it
lun/mar/gio/sab: 9.30-13.30/15.00-19.00
mer/ven: 9.30-13.30 chiuso il pomeriggio

MESTRE (VE)

- **City store Mestre**
Via Mestrina, 38
tel. 041 0980832 - fax 041 0980833
mestre.mestrina@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00 orario continuato

ROVIGO

- **City store Rovigo**
Via Malipiero ang. viale Pace, 67
tel. 0425 1810871 - fax 0425 1810872
rovigo.pace@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato

VERONA

- **City store Verona Porta Palio**
Stradone Porta Palio, 50/52
tel. 045-8530814 - fax 045-8530815
verona.portapalio@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

VICENZA

- **City store Vicenza**
Corso SS. Felice e Fortunato, 120
tel. 0444 1780858 - fax 0444 1780859
vicenza.felice@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.00-20.00 orario continuato

FRIULI VENEZIA GIULIA

UDINE

- **City store Udine**
Via Della Vittoria, 11
tel. 0432 1690834 - fax 0432 1690835
udine.vittoria@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-20.30 orario continuato
sabato: 13.30-20.30 chiuso la mattina
domenica: 15.30-20.30 chiuso la mattina

TRENTINO ALTO ADIGE

TRENTO

- **City store Trento**
Via Brennero, 16
tel. 0461 1780809 - fax 0461 1780810
trento.brennero@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA

- **City store Bologna**
Via Irnerio, 12/5
tel. 051 0980883 - fax 051 0980884
bologna.irnerio@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

FERRARA

- **City store Ferrara**
Via Bologna, 124
tel. 0532 1850858 - fax 0532 1850859
ferrara.bologna@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00 orario continuato

MODENA

- **City store Modena**
Via Giardini, 35/41
tel. 059 8630881 - fax 059 8630882
modena.giardini@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

PARMA

- **City store Parma**
Via Tanara, 17
tel. 0521 1790832 - fax 0521 1790833
parma.tanara@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

PIACENZA

- **City store Piacenza**
Via Cristoforo Colombo, 85/87
tel. 0523 1790834 - fax 0523 1790835
piacenza.colombo@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

RICCIONE (RN)

- **City store Riccione**
Viale Circonvallazione, 44
tel. 0541 1780834 - fax 0541 1780835
riccione.circonvallazione@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
mercoledì e domenica: 14.30-20.30 chiuso la mattina

TOSCANA

BORG SAN LORENZO

- **Farmacia Comunale Borgo San Lorenzo**
Piazza Martin Luther King
tel. 0558 402297
Farmacia.borgosanlorenzo@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-14.00 / 15.00-20.00
aperta una/due domeniche al mese

CALENZANO (FI)

- **Farmacia Comunale Settimello**
Via Cioni, 26
tel. 0558877006
farmacia.calenzano@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 9.00-13.00 / 16.00-19.30
sab: 9.00-13.00/(16.00-20.00 solo quando è di turno)
aperta due domeniche al mese

CAMPI BISENZIO (FI)

● **Farmacia Comunale Centrale**
Via Botticelli, 50
tel. 0558964791
farmacia.centrale.bisenzio@esserebenessere.it
chiusura da domenica ore 9.00 a lunedì ore 8.00

● **Farmacia Comunale I Gigli**
Via San Quirico, 165
Tel. 0558969667
farmacia.igigli@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 9.00-20.00 orario continuato

● **Farmacia Comunale San Donnino**
Via Pistoiese, 130/H
tel. 0558999431
farmacia.sandonnino@esserebenessere.it
lun-ven: 9.00-13.00 / 16.00-20.00 sab: 9.00-13.00

● **Farmacia Comunale Capalle**
Via Confini, 43
tel. 0558951443
farmacia.capalle@esserebenessere.it
lun-ven: 9.00-13.00 / 16.00-20.00 sab: 9.00-13.00

● **Farmacia Comunale l'Indicatore**
Via San Martino, 208 - San Piero a Ponti
tel. 0558964306
farmacia.indicatore@esserebenessere.it
lun-ven: 9.00-13.00 / 16.00-20.00 sab: 9.00-13.00

CARRARA (MS)

● **City store Carrara**
Viale XX Settembre, 177
tel. 0585 1980843 - fax 0585 1980844
carrara.settembre@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-13.30 / 15.30-21.30

FIRENZE

● **Farmacia Orsini**
Via Giampaolo Orsini, 27/r
tel. 055 6812145 - fax 055 6814479
farmacia.orsini.fi@esserebenessere.it
lun-ven: 9.00-13.30/15.00-20.00 sab: 9.00-13.00

● **City store Firenze - Novoli**
Via Di Novoli, 5/7
tel. 055 0980851 - fax 055 0980852
firenze.novoli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
domenica: 10.30-20.30 orario continuato

GROSSETO

● **City store Grosseto**
Viale S. Sonnino ang. Viale Matteotti
Tel. 0564 1760834 - fax 0564 1760835
grosseto.sonnino@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-12.30/15.30-19.30

LASTRA A SIGNA (FI)

● **Farmacia Comunale di Lastra a Signa**
Via Santa Maria a Castagnolo, 7
presso Ipercoop
tel. 0558720026
farmacia.lastrasigna@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 9.00-20.30 orario continuato
aperta due domeniche al mese

LIVORNO

● **City store Livorno**
Via Marradi, 157
tel. 0586 1880806 - fax 0586 1880807
livorno.marradi@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato

PRATO

● **City store Prato - Valentini**
Via Valentini, 28
tel. 0574 1850871 - fax 0574 1850872
prato.valentini@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
domenica: 10.00-19.00 orario continuato

● **City store Prato Galilei**
Viale Galilei, 243
tel. 0574 1850873 - fax 0574 1850874
prato.galilei@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-19.30 orario continuato

SIENA

● **City store Siena**
Via Cavour, 132/136
tel. 0577 1690871 - fax 0577 1690872
siena.cavour@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-21.30 orario continuato

SIGNA (FI)

● **Farmacia Comunale Signa**
Via dei Macelli, 11
tel. 0558 734955
farmacia.signa@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00 orario continuato
apertura domenicale ogni 6 mesi

MARCHE

SAN BENEDETTO DEL TRONTO (AP)

● **City store S.Benedetto del Tronto**
Via Della Liberazione, 87/89
tel. 0735 480058 - fax 0735 480059
sanbenedetto.liberazione@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato

LAZIO

CIVITAVECCHIA (RM)

● **City store Civitavecchia**
Via Baccelli, 116/118
tel. 0766 090871 - fax 0766 090872
civitavecchia.baccelli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
domenica: 10.30-20.30 orario continuato

LADISPOLI (RM)

● **Farmacia Comunale n°1**
Piazza Falcone, 25
tel. e fax 06 99220125
farmacia.ladispoli1@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-13.00 / 16.30-20.00

● **Farmacia Comunale n°2**
Viale Europa, 22
tel. e fax 06 9948230
farmacia.ladispoli2@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.30-20.00 orario continuato

● **Farmacia Comunale n°3**
Via Bari, 72
tel. 06 9949672 - fax 06 99227659
farmacia.ladispoli3@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.00 orario continuato

● **Farmacia Comunale n°4**
Via Roma 88/A
tel. 06 9910952 - fax 06 99226645
farmacia.ladispoli4@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-13.00 / 16.30-20.00

LATINA

● **City store Latina**
Via XXI Aprile, 43/51
tel. 0773-1880871 - fax 0773-1880872
latina.aprile@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
domenica: 10.30-20.30 orario continuato

ROMA

● **Farmacia Internazionale**
Piazza Barberini, 49
tel. 06 4871195 - fax 06 48912560
farmacia.internazionale@esserebenessere.it
lunedì-domenica: 8.00-24.00

● **Farmacia Silvestrini**
Via Francesco Cherubini, 34
tel. 06 3383877 - fax 06 3388529
farmacia.silvestrini@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.00-20.00 orario continuato
sabato e domenica: 8.30-13.00

● **City store Roma Trionfale**
Via Circonvallazione Trionfale, 110/116
tel. 06 98960893 - fax 06 98960894
roma.trionfale@esserebenessere.it

● **City store Roma Tuscolana**
Via Tuscolana, 1048/1058
tel. 06 98960891 - fax 06 98960892
roma.tuscolana@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato
domenica: 10.30-20.30 orario continuato

VITERBO

● **City store Viterbo**
Via Cardarelli ang. lo Via Garbini, 6
tel. 0761 1870872 - fax 0761 1870873
viterbo.cardarelli@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-20.30 orario continuato



PUGLIA

ANDRIA (BT)

- **Farmacia Del Monaco** 
Piazza La Corte, 12
(accanto alla cattedrale)
tel. 0883 597154
farmacia.delmonaco@esserebenessere.it
lunedì-sabato: 8.30-13.30/17.00-20.30

BARLETTA (BT)

- **Farmacia Scommegna**
C.so Vittorio Emanuele, 226
tel. 0883 575554 - fax 0883 575554
farmacia.scommegna@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-13.00/17.00-20.00

SICILIA

MONDELLO (PA)

- **Farmacia Rizzo Celeste**
Piazza Mondello, 53
tel. 091 454145 - fax 091 454145
farmacia.rizzocelste@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 8.30-20.30

SARDEGNA

ARZACHENA LOC. PORTO CERVO (OT)

- **Farmacia Abbiadori** 
Strada Provinciale 94,
angolo Via Padre Pio
Loc. Abbiadori - Arzachena (OT)
tel. 0789 970031 - fax 0789 970290
abbiadori@esserebenessere.it
lunedì-venerdì: 9.00-13.00/15.30-19.30
sabato: 9.00-13.00



www.esserebenessere.it

**24/24
ore**

**7 giorni
su 7**

**6 giorni
su 7**

**5 giorni
su 7**



Vuoi abbonarti a Essere & Benessere ?

compila la cartolina e inviala al fax 02 213082505

riceverai 10 numeri della rivista direttamente a casa tua, con la certezza di non perdere nessun numero con solo un piccolo contributo per le spese di spedizione, pari a **7 EURO**

cognome

nome

indirizzo

località

cap

provincia

telefono

e-mail

☐ dichiaro di aver letto l'impegno di riservatezza in basso e dichiaro di essere maggiorenne

mi impegno all'acquisto dell'abbonamento tramite bonifico bancario intestato a ESSERE BENESSERE SPA

codice IBAN IT35Q0326801600052884899821

in alternativa puoi acquistare l'abbonamento on line su www.esserebenessere.it/abbonamenti

o mandare una e-mail con i tuoi dati all'indirizzo e-mail abbonamenti@esserebenessere.it



Impegno di riservatezza (informativa ai sensi del D.Lgs. 196/2003) - I dati che Lei ci fornirà compilando questo coupon permetteranno a Essere Benessere Spa di inviargli la rivista alle condizioni precisate nell'offerta e di farla partecipare alle nostre iniziative. Il conferimento dei dati è facoltativo, tuttavia senza i Suoi dati anagrafici non potremo fornirLe i servizi indicati. I dati saranno custoditi sui supporti informatici e verranno trattati anche associandoli ed integrandoli con altri DataBase legittimamente utilizzabili, sempre nel pieno rispetto delle misure di sicurezza e tutele della Sua riservatezza. Inoltre, con il Suo consenso, i Suoi dati potranno essere comunicati alle società del gruppo Essere Benessere Spa, alle società partecipate, ad altre aziende operanti nel settore editoriale, il cui elenco aggiornato è a Sua disposizione - e può essere richiesto al Responsabile del trattamento. I dati potranno essere utilizzati da Essere Benessere Spa e dai soggetti indicati nel suddetto elenco per permetterLe di ricevere informazioni scientifiche e commerciali, campioni gratuiti, buoni sconto, essere contattato per sondaggi d'opinione o effettuare analisi statistiche. Il conferimento dell'indirizzo e-mail e/o del numero di telefono sono del tutto facoltativi, come pure il Suo consenso all'utilizzo degli stessi per le finalità precedentemente indicate. In qualsiasi momento potrà consultare, modificare o far cancellare gratuitamente i Suoi dati scrivendo a: Responsabile del trattamento c/o Essere Benessere Spa - Via Calabria, 22/24 - 20090 Redecesio di Segrate (MI) oppure inviando un'e-mail a abbonamenti@esserebenessere.it (D.Lgs. 196 del 30/06/2003).

TUTTO IL BUONO DELL'ESTATE



In omaggio 3 Euro ogni 30 Euro di spesa

Fino al 31 agosto, ogni 30€ di spesa, riceverai un buono utilizzabile dal 1° al 30 settembre 2013. I buoni sono cumulabili.

Maggiori informazioni sul punto vendita.

Promozione valida solo nei punti vendita che aderiscono all'iniziativa. Sono esclusi dall'operazione tutti i farmaci compresi OTC e SOP, omeopatici, lattini per la prima infanzia, pannolini, prodotti alimentari, bevande e tutti i prodotti rimborsati dal SSN.

**Torna e Risparmia
Speciale Estate 2013**

EssereBenessere
E oggi come stai?