

FARMACIA ASSOCIATA
F.A.P.



FARMACIA

Bimestrale di salute, attualità e cultura | Novembre - Dicembre 2023

188

PHARMA

magazine



La tua Farmacia
il vero riferimento per la tua salute

Puressentiel

DIFFUSIONE

Una miscela da diffondere per ogni occasione

DIFFUSORE API
& MISCELE DI OLI ESSENZIALI
100% PURI & NATURALI



Scopri tutti i benefici della diffusione e degli oli essenziali

+ Farmacia | puressentiel.it

OUVERTURE

È TEMPO DI BILANCI!

*"Ogni nuovo inizio proviene dalla fine di un altro inizio".
(Seneca)*

Illustrazione © Depositphotos.com



È questo il periodo dell'anno in cui entra di diritto nelle nostre vite l'inesorabile "bilancio" personale, professionale e sentimentale. Quasi d'obbligo dare una connotazione positiva o negativa al periodo che si sta concludendo, ripensando a cosa è successo e a cosa vorremmo che succedesse. E anche sfogliare il nuovo numero di *Pharma Magazine* può aiutare a tirare una riga. Base di partenza? "Le migliori diete nel 2023 per perdere peso e proteggere il cuore". Una vera e propria classifica dove svetta per la sesta volta la Dieta Mediterranea. Restando in tema di alimentazione, l'attenzione di alcuni studiosi si sposta sulla "crononutrizione", un approccio basato sull'idea che l'orario in cui si consumano i

pasti possa influenzare il metabolismo e il peso corporeo. Voltando pagina, si scopre che l'11 novembre è la Giornata Mondiale dei Single. Una data che rappresenta la base di partenza per svelare l'universo dei single, un mondo che, dati alla mano, rappresenta un addio alle famiglie numerose e sconfessa l'atavica convinzione che la *singletudine* è sinonimo di infelicità. Si volta ancora pagina e si apprende che il mestiere del futuro potrebbe essere quello del cliccatore, che tradotto vuol dire: venti minuti di lavoro, il tempo di un click per garantirsi fondi e buoni per conto di aziende. Ma solo il più veloce viene pagato. Le pagine del benessere non si sottraggono poi dal considerare il pericolo provo-

cato dal Natale al nostro girovita. Restare in salute durante il periodo delle feste è assolutamente possibile. Occorrono piccoli accorgimenti e un piano strategico adeguato. Attenzione massima da adoperare anche quando si comprende che pulizia e ordine non sono sinonimo di ottime capacità domestiche ma atteggiamenti ossessivi, tali da celare un disturbo della personalità. Benefico potrebbe essere concludere l'anno inebriati dal fascino di alcuni borghi italiani come Asiago, Gubbio e Amalfi, che tra arte, tradizioni e natura, regalano emozioni. Così come la mostra "Chagall. Il colore dei sogni" in esposizione al Centro Culturale Candiani di Mestre fino al 13 febbraio 2024.

Direttore Editoriale
MAURO MORETTI

Direttore Responsabile
MAURO MORETTI

Segreteria di Redazione
GIAN LUIGI PANNI

Si ringrazia
STEFANIA ANTONETTI

Grafica e Design
Art Director
SERGIO MURATORE | QeQiQu design
Grafico
FEDERICO SERRA

Editore



Moretti Editore

Edizioni Personalizzate s.a.s.
via I. d'Aste 3/1, Genova
morettieditore.com
redazione@morettieditore.com

Concessionaria esclusiva di pubblicità

Edizioni Personalizzate
via I. d'Aste 3/1, Genova
tel. 010 4222301
edizionipersonalizzate.it
info@edizionipersonalizzate.it

Stampa

Tipmecca, Recco, Genova

Pharma Magazine

Autorizzazione Tribunale di Genova
n°20/2006 del 16/06/2006

Per scrivere a Pharma Magazine
e contattare gli autori dei contributi
redazione@morettieditore.com

© Proprietà letteraria riservata.

È vietata la riproduzione, anche parziale,
di testi, immagini o disegni pubblicati,
senza l'autorizzazione scritta della Direzione e
dell'Editore.

Le opinioni degli autori impegnano la
loro responsabilità e non rimpicchiano
necessariamente quelle della Direzione della
rivista. All'interno dei contributi possono essere
citati nomi di prodotti, anche farmaceutici,
pubblicati nel rispetto delle opinioni degli autori e
per completezza d'informazione sui temi trattati.

Sommario

DIETE: LE MIGLIORI DEL 2023

L'Oro va alla Mediterranea

di Stefania Antonetti

Eloquente è la classifica stilata dagli esperti, medici e nutrizionisti dell'US News & World Reporter che, anche per il 2023, ha indicato le diete migliori da

seguire se si vuole dimagrire e rimanere in salute, proteggendo il cuore. Sul podio per il sesto anno regna incontrastata la Dieta Mediterranea.



8

SALUTE

- 6 PILLOLE DI SALUTE
- 12 ATTUALITÀ IN AGENDA
GIORNATA MONDIALE
DEI SINGLE
di Stefania Antonetti
- 14 ATTUALITÀ
IL LAVORO DEL FUTURO?
IL "CLICCATORE"
- 19 BENESSERE
NATALE IN SALUTE:
COME RESTARE IN FORMA
di Stefania Antonetti



19

PARLIAMO DI

- 23 IN CUCINA
LE LASAGNE
DELLE FESTE
di Stefania Antonetti
- 24 PSICOLOGIA
PULIZIA E ORDINE: QUANDO
DIVENTANO OSSESSIONE
di Stefania Antonetti
- 26 PERCORSI TRA MOSTRE E MUSEI
CHAGALL.
"IL COLORE DEI SOGNI"
di Stefania Antonetti
- 28 IN GIRO PER IL MONDO: ITALIA
NATALE. IL FASCINO
DEI BORGHI ITALIANI:
ASIAGO, GUBBIO E AMALFI
di Stefania Antonetti
- 30 OROSCOPO



24

È L'ORA DELLA CRONONUTRIZIONE!

Mangiare in maniera sana e intelligente, scegliendo i momenti giusti durante la giornata. È la crononutrizione, un nuovo approccio all'alimentazione basata sul "timing dei pasti".



Gustare le cose giuste al momento giusto. Nulla di più semplice. Studi dimostrano sempre di più l'importanza di seguire un adeguato ritmo dei pasti, ma anche di prestare attenzione agli orari in cui consumiamo i cibi. È tempo della crononutrizione, un regime alimentare sviluppato nel 1986 da Jean-Robert Rapin, professore di farmacologia assieme al medico nutrizionista Alain Delabos, che tiene conto degli orari dei ritmi circadiani, ossia i ritmi biologici che seguono un ciclo di circa 24 ore. Obiettivo: ottimizzare salute e benessere. Corretto però sottolineare che la crononutrizione non ha ancora raggiunto la sua fase di maturazione, tuttavia, occorre prestare attenzione a una ricerca italiana che prova a fare il punto della situazione. Lo studio - condotto presso l'Unità di Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi di Firenze, da marzo ad aprile 2023 - ha indagato il ruolo dei ritmi circadiani nell'alimentazione e nelle abitudini alimentari di individui in sovrappeso ed obesi. Esaminando il cronotipo di ogni partecipante (ossia la preferenza individuale per gli orari diurni o notturni), ha valutato la composizione corporea, le abitudini alimentari e i parametri di rischio cardiometabolico. Insomma, c'è chi è allodola, ossia si sveglia presto al mattino (cronotipo mattutino) e chi invece è gufo e sta in piedi a lungo la sera (cronotipo serotino). I risultati hanno dimostrato che i soggetti con cronotipo serotino presentano abitudini alimentari meno salutari, consumano più calorie e seguono una dieta più ricca di grassi e carboidrati rispetto ai mattutini. Inoltre, i soggetti serotini mostrano livelli ematici inferiori di acido folico e vitamina B12. Evidenze scientifiche sempre più significative sia in termini di salute e benessere.

Foto © Depositphotos.com

L'ANTENATO DELLA PIZZA



Sembra una pizza, quello che appare su un dipinto pompeiano di 2000 anni fa. Ovviamente non può esserlo: mancavano infatti gli ingredienti più caratteristici, pomodori e mozzarella. Tuttavia, come risulta da una prima analisi iconografica di un affresco con natura morta, emerso nell'ambito dei nuovi scavi nell'insula 10 della Regio IX a Pompei, quello rappresentato sulla parete di un'antica casa pompeiana potrebbe essere effettivamente un lontano antenato della pizzeria moderna.

Foto © Depositphotos.com

VITAMINA D SALVA-CUORE

La vitamina D potrebbe ridurre il rischio di infarto negli over-60. È quanto emerge dai risultati del più grande trial clinico finora condotto. Obiettivo: comprendere se dosi mensili di vitamina D modificano il tasso di eventi cardiovascolari gravi. La ricerca australiana pubblicata dal British Medical Journal ha evidenziato come gli integratori di vitamina D possono infatti ridurre il rischio di eventi cardiovascolari gravi, come l'infarto negli over 60 anni.



Foto © Depositphotos.com

DIETA E FAME



Insidiosi attacchi di fame improvvisa? In aiuto arriva un bicchiere di semi di uva. Prezioso, gustoso e salutare aiuta ad abbattere l'appetito e tenere a bada lo stimolo della fame. Un integratore naturale con un potente effetto antinfiammatorio studiato anche su soggetti obesi o in sovrappeso. Recenti studi hanno evidenziato che bere semi di uva può portare a una sostanziale riduzione del peso corporeo, della circonferenza della vita e del rapporto vita/fianchi.

Foto © Depositphotos.com

ELISIR DI LUNGA VITA

La scienza conferma: la taurina ferma l'invecchiamento. Si tratta di un amminoacido prodotto dal corpo umano e contenuto in molti alimenti, soprattutto nella carne e nel pesce. Uno studio pubblicato su *Science* e realizzato dall'Università Columbia, in collaborazione con l'Istituto Telethon di Genetica e Medicina (Tigem) di Pozzuoli, ha rivelato che la sostanza potrebbe aiutare a contrastare gli effetti dell'invecchiamento e a vivere in salute e più a lungo.



Foto © Depositphotos.com

PIANTE E FRUTTA SECCA

Preziosi alleati delle piante, dopo aver mangiato la frutta secca, è consigliabile riciclarne i gusci. I gusci, infatti, possono essere messi nei vasi per aiutare le nostre piante a combattere il freddo dell'inverno. Un'ottima "coperta" che impedirà al gelo di danneggiare le radici ma al tempo stesso consentirà il passaggio dell'acqua piovana dissetando le piante. Negli anni i gusci si sfalderanno ma continueranno a far del bene alle piante nutrendo il terreno.



Foto © Depositphotos.com

L'AGLIO E LA PRESSIONE



Per millenni l'aglio è stato considerato un alimento ricco di proprietà curative. Oggi la scienza conferma l'impatto positivo di questa pianta in più ambiti della salute. Tra i benefici troviamo un netto miglioramento dei livelli di pressione sanguigna e colesterolo, ma anche un potenziamento delle difese immunitarie. Uno dei principali responsabili di tali effetti benefici è l'allicina, lo stesso composto che conferisce all'aglio il suo inconfondibile odore.

Foto © Depositphotos.com

LA MEMORIA COME NON PERDERLA

Una dieta sana, scrivere, leggere, giocare a carte e tenere la mente allenata almeno due volte alla settimana, non bere alcol, non fumare, fare esercizio fisico, coltivare le proprie amicizie e non rinunciare alla socialità. Sono i trucchetti che aiutano a non perdere la memoria. Un team di scienziati di Pechino ha scoperto che tale mix di scelte, ponderate e salutari, aiutano gli over 60 a rallentare il declino della memoria e il rischio di demenza senile.



Foto © Depositphotos.com

L'OROLOGIO IL PEGGIOR NEMICO



Guardare la sveglia di continuo e pensare a quante ore di sonno restano, non fa dormire? Esatto. È tra i fattori che contribuiscono a peggiorare l'insonnia. A dimostrarlo è uno studio condotto dall'Indiana University che ha rilevato come lo stress derivante dai calcoli della durata del riposo impedisce di dormire e la frustrazione spinge tutti a ricorrere ad aiuti esterni. Il consiglio degli scienziati? Coprire la sveglia e spegnere i dispositivi elettronici.

Foto © Depositphotos.com

DIETE: LE MIGLIORI DEL 2023

L'Oro va alla Mediterranea

Un'alimentazione sana protegge la salute, permette al corpo di mantenersi in forma e perdere peso. Ma quali sono le diete migliori del 2023? A stilare la classifica ci pensano gli esperti, medici e nutrizionisti americani dell'Us News & World Report che premiano per il sesto anno la Dieta Mediterranea.



di Stefania Antonetti

Anno 2023. È tempo di bilanci. La prova costume è lontana ma attenzione, in agguato ci sono tendenze avanguardistiche in materia alimentare, mode esotiche e un'Ue che propone insetti. Sintesi perfetta di un anno di sperimentazione in ambito culinario. "No, grazie - dicono in molti. Noi abbiamo la Dieta Mediterranea: orgoglio made in Italy e vanto di salutisti e gourmet". Non per niente, la dieta numero uno al mondo nel 2023. Sul primo gradino del podio, davanti alla Dash e alla Flexariana, nonostante l'attacco sferrato dai cambiamenti climatici e dal rincaro dell'energia, resta incontrastata la regina.

SALUTE E ALIMENTAZIONE: UN BINOMIO PERFETTO

"Tra le maggiori cause di morte nel mondo, sia per uomini sia per donne, ci sono le malattie cardiache". A dirlo è l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms). Come suggeriscono gli esperti, ci sono alcuni modi per cercare di ridurre i rischi: uno di questi, insieme all'esercizio fisico e al non fumare, è seguire una dieta sana. Ma qual'è la dieta che soddisfa meglio le linee guida per la salute del cuore dettate nel 2021 dall'American Heart Association (AHA)?

È LA DIETA MEDITERRANEA

Gli esperti di nutrizione, dati alla mano, hanno analizzato le diete più popolari e stilato una classifica finale. Sono 24 le diverse alternative che si sono sfidate per aggiudicarsi il riconoscimento quale migliore dieta al mondo del 2023 e secondo l'U.S. News & World's Report's, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori, è la Dieta Medi-

terranea a meritare il primo posto con il punteggio di 4,6 su 5. Gli effetti positivi sulla salute e la facilità con cui può essere seguita la rendono inimitabile.

SANA, VARIA E GUSTOSA

Per la sesta volta consecutiva medici e nutrizionisti confermano quindi che: "non c'è niente di meglio della Dieta Mediterranea". Un modello alimentare tradizionale dei paesi che si affacciano sul Mediterraneo, come Italia, Grecia, Spagna e Cipro, formalmente riconosciuta come patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO nel 2010. È diventata popolare negli anni '50, quando il medico e nutrizionista Ancel Keys condusse uno studio sulla dieta e la salute degli abitanti di alcune regioni del Mediterraneo, dimostrando che tale regime alimentare poteva aiutare a prevenire malattie cardiovascolari. Successivi studi hanno confermato i tanti benefici che la Dieta Mediterranea apporta alla salute.

UNA VERA FILOSOFIA ALIMENTARE

Si tratta infatti di uno stile di vita, di corretti principi alimentari a cui ispirarsi, universalmente riconosciuti come salutari. Un'alimentazione adatta alle famiglie, semplice da organizzare con alimenti di base che incoraggia un consumo moderato di grassi sani, come l'olio d'oliva e scoraggia i grassi malsani, come i grassi saturi, con meno del 30% circa delle calorie totali provenienti dai grassi, adatta anche chi segue prescrizioni religiose halal o kosher. Salutare per il cuore, la Dieta Mediterranea è stata associata a una riduzione della pressione sanguigna, del colesterolo e del peso corporeo, nonché a migliori risultati di salute cardiovascolare e tassi inferiori di malattie cardiache e ictus. L'abbondanza di frutti di mare ricchi di nutrienti, noci, semi, olio extravergine, fagioli, verdure a foglia verde e cereali integrali vanta inoltre benefici anche per il cervello. 



L'Argento per la Dieta Dash e il Bronzo per la Flexitariana

"Sobrietà, sicurezza e facilità nel seguirla" sono questi i parametri di valutazione di ogni singola dieta. Secondo i medici e nutrizionisti americani esistono infatti delle diete, più appropriate rispetto ad altre, che oltre a far perdere peso fanno bene al cuore e proteggono la salute. Una vera e propria classifica, stilata dagli esperti dell'US News & World Report che, oltre a premiare la Dieta Mediterranea, consolidano il ruolo della:

Dieta Dash, il piano alimentare creato negli Stati Uniti per contrastare o prevenire l'ipertensione. "Una dieta che privilegia frutta, verdura, carboidrati da cereali integrali, derivati del latte a basso contenuto di grassi, pesce, carne bianca, oli vegetali e che prevede anche una sostanziale diminuzione o eliminazione, di carne rossa, grassi animali, zucchero e alcol, solitamente affiancato a una riduzione dell'uso del sale da cucina", come spiega l'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Dieta Flexitariana che si posiziona al terzo posto. Un neologismo formato dalla combinazione delle parole "Flexible" e "Vegetarian", un modello alimentare basato sui vegetali che però non esclude del tutto le proteine.

Dieta Mind e la **Dieta TLC** guadagnano il quarto e quinto posto. La prima punta a prevenire il declino cognitivo ed è basata su verdure

a foglia verde, noci e frutti di bosco. La seconda invece, acronimo di Therapeutic Lifestyle Changes, concentra l'attenzione sulla riduzione del colesterolo introducendo molta verdura, frutta, pane, cereali non raffinati, pasta e carni magre, riducendo formaggi, uova e carne rossa, tutti alimenti che contengono colesterolo.

Dieta Mayo Clinic, conquista il sesto posto. Una dieta che si divide in una prima fase caratterizzata da due settimane ipocaloriche basate solo su frutta, verdure e cereali integrali e una seconda fase destinata alla rieducazione alimentare.

La **Dieta Chetogenica** finisce al settimo posto. Attenzione però agli squilibri nutrizionali perché ricca di grassi e povera di carboidrati. Segue poi la **WeightWatchers** (ottava in classifica), il regime alimentare ipocalorico forse più conosciuto al mondo, in parte controverso, che promette di far perdere peso e di educare a uno stile di vita più sano.

A fine classifica troviamo la **Dieta Antinfiammatoria** (Dr. Weil), che non mira a far perdere peso ma a migliorare la salute generale e la **Dieta Ornish** che prescrive il consumo di soli alimenti vegetariani con una piccola concessione per il latte e l'albume delle uova e prevede l'obbligo di smettere di fumare e anche qualche ora di meditazione.



NOVEMBRE

11

• SINGLE'S DAY •

GIORNATA MONDIALE DEI SINGLE

"E VISSERO SINGLE E FELICI!"

"Il binomio single e felice esiste davvero anche dopo la gioventù. Sconfessiamo la convinzione che alla solitudine non ci si abitui mai. Chi sceglie la singletudine assapora il tempo che ha a disposizione per sé stesso. Queste persone apprezzano molto la vita senza un partner. E possono mettere al centro delle proprie vite altri tipi di persone, non focalizzandosi su una singola persona". Parola dell'esperta Bella DePaulo che da anni studia la vita dei single da una prospettiva psicologica. Ma non è la sola. Recenti studi hanno dimostrato che i single non sono assolutamente destinati a stare male e a essere infelici. Anzi. La scienza conferma che "soli, non vuol dire solitari" e si può godere di numerosi benefici per la salute mentale e fisica. Gli esperti affermano infatti che i single hanno una forma fisica migliore; una migliore vita sociale; consumano meno alcol; hanno una vita sessuale più attiva; un sonno migliore; una carriera più soddisfacente e non ultimo finanze più abbondanti. Insomma, gli studi parlano chiaro: "i single godono di una salute e di una forma fisica migliore rispetto agli accoppiati".



di Stefania Antonetti

Single di tutto il mondo uniti per celebrare la propria indipendenza da eventuali legami affettivi. È il Single's Day, nato in Cina nel 1993 da un'idea di due studenti universitari di Nanchino. La scelta dell'11 novembre non fu certo casuale: l'1 è infatti il numero perfetto per quella che venne chiamata anche la "Festa degli 1 solitari". Una data che cade sempre l'11/11 e che rappresenta quattro volte il numero uno, ovvero quattro single, di fatto la massima espressione della singletudine. Obiettivo: celebrare l'orgoglio delle persone sole che negli anni ha acquistato sempre più popolarità in tutto il mondo, Italia compresa. Una festività che si è trasformata anche in un evento commerciale. Un appuntamento per lo shopping folle e scontatissimo su internet da segnare in calendario.



ITALIA: ARRIVA L'ESERCITO DEI SINGLE

Addio alle famiglie numerose. Una su tre è formata da un single. Al momento, più di 8 milioni di italiani vive da solo, un dato che è destinato ad aumentare nel tempo e che sta portando alla crescita di famiglie monogenitoriali. Secondo gli ultimi dati Istat stiamo attraversando un progressivo impoverimento numerico della famiglia. Forse per scelta o per necessità, da nucleo formato da due soggetti e più, la famiglia si sta trasformando in una realtà unipersonale. Una situazione che riguarda ogni fascia di età. Anche quella degli over 65. Vuoi per l'età che s'innalza con un maggior numero di vedove e vedovi ma anche per scelta di chi una famiglia anagraficamente potrebbe crearla ma non lo fa, l'esercito dei single cresce ed è sempre più corteggiato dalle aziende commerciali. Secondo l'Istat in Italia le famiglie unipersonali, pari a 9.073.852 nel 2019, sono il 35,1% del totale contro il 12,9% del 1971. In altri termini, vive da solo circa il 15% di noi. Dal punto di vista geografico tra il 2011 e il 2019, l'incremento maggiore si registra nelle regioni del Centro, dove la percentuale è passata dal 10,9% del 1971 al 37,1%, mentre il Nord-ovest conferma il suo primato: le famiglie composte da una sola persona salgono al 37,7% dal 16,0% del 1971. E se crescono i single scendono le famiglie numerose. Nel 1971 quelle formate da cinque componenti o più erano 3.437.440 e rappresentavano il 21,5% del totale delle famiglie residenti. Nel 2019 se ne contano solo 1.318.804 e costituiscono poco più del 5% delle famiglie censite. Scorrendo i numeri Istat si evidenzia che in Italia più di una famiglia su tre (35,1%) è formata da una sola persona, il 27,1% da due componenti, il 18,5% da tre persone, da quattro componenti sono il 14,2%, quelle da cinque sono il 3,7% mentre le famiglie numerose (6 o più componenti) rappresentano l'1,4% del totale. Emerge inoltre che i single vivono prevalentemente in Liguria, Valle D'Aosta e nel Lazio; in Puglia e in Campania, invece, sono meno di tre su 10. Le quote più alte di famiglie con due componenti si registrano nelle regioni del Nord Italia, tra cui spiccano il Piemonte e il Friuli-Venezia Giulia, mentre le regioni del Sud, le due Isole maggiori e il Lazio presentano valori inferiori alla media nazionale. Le famiglie più numerose vivono in Campania (2,63 componenti) e in Puglia (2,47) mentre quelle con il numero medio di componenti più basso in Liguria (1,99).

IL MESTIERE DEL FUTURO?

IL CLICCATORE

Venti minuti di lavoro, il tempo necessario per un click ma solo il più veloce viene pagato. Occorre un'ottima connessione internet e dimestichezza con il computer. È il cliccatore, professionista chiamato a partecipare alle procedure online da sbrigare in pochi minuti per garantirsi fondi e bonus.

di Stefania Antonetti

Nell'era del lavoro agile, con lo smart working sdoganato nell'emergenza Covid in lockdown, la rete di casa è diventata una "collega" assolutamente necessaria. Occorre inoltre prenderne atto che il lavoro nel web, nel digitale è sempre più richiesto. Le stesse pubbliche amministrazioni, pur riconoscendo di non essere state le prime a muoversi verso la digitalizzazione hanno progressivamente recuperato terreno, facendosi promotrici di iniziative in parte rivoluzionarie. Tipo i "click day".

UN MOMENTO CRUCIALE PER LE AZIENDE

Il "click day", infatti, è il sistema scelto da diversi enti pubblici per decidere a chi andranno le agevolazioni o i contributi messi a disposizione attraverso i bandi che funzionano secondo l'ordine cronologico: solo le domande che arrivano nei primissimi secondi riceveranno i fondi. Occorre dunque essere molto veloci nella fase di invio. Un momento cruciale per le aziende: è proprio durante questa fase che si decide se riusciranno o meno a

ottenere finanziamenti importanti e per inviare la propria domanda, scelgono spesso di affidarsi a dei professionisti.

LA FRONTIERA DEI CLICCATORI

Trattasi, dunque, di una professione singolare ma sempre più richiesta. Una figura nuova a disposizione delle aziende in occasione dei rinomati click day. Sono i cliccatori che entrano in gioco dopo aver superato degli step di assunzione, quali la massima rapidità nel collegarsi e fa-

re ottenere i fondi alle aziende. Un mestiere oggi ricercatissimo che passa attraverso una selezione rigida, perché nel giorno prescelto occorre portare a casa il risultato. Tra le prime conseguenze, la nascita di diverse agenzie per raccogliere quanti più cliccatori possibili.

LE MANSIONI

Per iniziare a guadagnare, i responsabili delle agenzie specificano che: "è indispensabile avere una buona connessione internet; un computer veloce; una grande rapidità nell'uso della tastiera e del mouse e un browser Google Chrome aggiornato all'ultima versione". Le società che si occupano del servizio mettono invece a disposizione una piattaforma di simulazione per testare la velocità di reazione del provetto cliccatore in vista del click day. In base alla velocità e al superamento di alcuni criteri, il candidato viene poi ricontattato e se accetterà la proposta, riceverà un contratto di collaborazione a prestazione occasionale di breve durata.

ANZI, BREVISSIMA

Il lavoro ha infatti uno svolgimento di massimo 30 minuti. Nel giorno prestabilito e all'orario comunicato il cliccatore dovrà fare sfoggio della sua velocità e della sua abilità al computer. Per partecipare ai click day non bisognerà quindi recarsi in ufficio perché tutto può essere svolto con facilità e immediatezza da casa. Qualche giorno prima le agenzie gireranno la comunicazione ai collaboratori in cui viene reso noto il momento esatto dell'attivazione della pagina dedicata all'inserimento dei dati, il link alla pagina e la procedura da seguire per poter portare a termine il progetto e ottenere il relativo compenso.

IL GUADAGNO

Non c'è certezza di guadagnare perché a premiare sarà la sola velocità e precisione. Soltanto se la pratica assegnata andrà a buon fine allora si otterrà il compenso. Si parla di 4.500 euro lordi per il primo clic vincente; 2.500 euro lordi per il secondo clic; 1.500 euro lordi per il terzo clic vincente e 750 euro lordi per ogni clic vincente successivo.



MALANNI DI STAGIONE, CIAO CIAO!

IN INVERNO CI SONO TUTTE LE CONDIZIONI PER FAVORIRE LA DIFFUSIONE DEI GERMI RESPONSABILI DELLE PATOLOGIE INVERNALI: FREDDO, UMIDITÀ, LUOGHI CHIUSI RISCALDATI E POCO AREATI SONO I PRINCIPALI FATTORI CHE RENDONO LA "BRUTTA STAGIONE" IL MOMENTO IDEALE PER IL PROPAGARSI DELLE DIVERSE MALATTIE INVERNALI.



Raffreddore, tosse, mal di gola, influenza sono queste le manifestazioni delle infezioni e infiammazioni delle vie respiratorie superiori e che possono colpire indistintamente adulti e bambini con una maggiore incidenza sui soggetti più deboli con un sistema immunitario debole e meno pronto all'aggressione degli agenti esterni.

Ma nessuna paura: starnuti, tosse cronica, naso che gocciola e qualche linea di febbre sono la normalità nella stagione invernale. Con prevenzione, alimentazione e integratori si possono contrastare.

PICCOLI GESTI DI PREVENZIONE

Per prevenzione si intendono piccoli e semplici accorgimenti ma molto utili. Un primo accorgimento è quello di proteggere le alte vie respiratorie coprendo bocca e naso con una sciarpa: in questo modo manterremo la giusta umidità. Sembrerà banale ma bisogna ricordarsi di inspirare con il naso ed espirare con la bocca per sfruttare la funzione di filtro del naso.

Altro semplice gesto ma spesso rimandato è il lavaggio frequente delle mani, ricettacolo di germi, batteri e virus, oltre ad evitare di toccarsi naso, occhi e bocca con le mani stesse dopo la permanenza in luoghi pubblici e affollati. Per lo stesso motivo è importante areare di frequente i luoghi chiusi in cui si vive e si lavora.

Certamente gli integratori fanno la parte del leone nel gioco della prevenzione. Si tratta di quelli stimolatori del sistema immunitario ricchi di vitamine e superfood (come la papaya). In fase di attacco e di recupero sono poi fondamentali le vitamine C, B6 e B12 per reagire alla spossatezza tipica dopo un'influenza stagionale.

Per i soggetti più deboli e a rischio, inoltre, la miglior prevenzione è anche la vaccinazione antinfluenzale.

TAVOLA, IL PRIMO BENESSERE

Una buona alimentazione e variegata e integratori vitaminici, rinforzanti il sistema immunitario sono un valido supporto e una prima barriera agli agenti esterni. Curare l'alimentazione, inserendo almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura di stagione possono aiutare e stimolare il proprio organismo nella difesa dagli agenti patogeni. Non a caso, quello natalizio è il mese più generoso dell'anno e ci regala i frutti e gli ortaggi più benefici di tutti, perfetti per contrastare i malanni dietro l'angolo: broccoli di ogni tipo, verze, cavolfiore, carciofi, zucca, finocchi e cicoria solo per citarne alcuni, tutti alimenti ricchi di proprietà antiossidanti e antibatteriche, portatori "sani" di vitamine e sali minerali, essenziali nei mesi più freddi.



Non dimentichiamo le spezie, utili sì a insaporire i nostri piatti, ma soprattutto vere e proprie medicine naturali. Curcuma, cumino e cannella hanno proprietà antibatteriche, antiossidanti e antinfiammatorie. Per esempio l'azione sinergica di miele e curcuma (una spezia ormai molto diffusa) ha effetti antimicotici e antinfiammatori. Lo zenzero, invece, oltre ad essere digestivo, aiuta a ridurre i dolori articolari. ●

I MAL DI GOLA NON SONO TUTTI UGUALI

da ^{neo}Borocillina
un rimedio per ogni esigenza

PRIMI SINTOMI
Disinfetta la gola e combatte il bruciore



MAL DI GOLA E SINTOMI INFLUENZALI
Rapido contro il dolore, combatte l'infiammazione



DOLORE E INFIAMMAZIONE
Azione antinfiammatoria rapida e mirata



TOSSE
Seda la tosse e disinfetta la gola



MAL DI GOLA DEI BAMBINI
In caramelle gommosi, allevia il dolore



INNOVAZIONE NATURALE
per il benessere della gola



NATALE IN SALUTE COME RESTARE IN FORMA



PESANTEZZA, GONFIORE E CHILI IN PIÙ. È ARRIVATO IL NATALE. UN MOMENTO TANTO ATTESO QUANTO TEMUTO, RICCO DI INSIDIE PER CHI È ATTENTO ALLA FORMA E SENSIBILE AD UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA. PICCOLI ACCORGIMENTI E UN "PIANO STRATEGICO" POSSONO PERÒ AIUTARE A NON PERDERE LA LINEA SENZA RINUNCIARE A NULLA.

Illustrazione © Depositphotos.com

^{neo}Borocillina

NeoBorocillina è un medicinale. Leggere i fogli illustrativi. Aut. Min. 05/06/2023. NeoBorocillina Gola Junior è un dispositivo medico CE 0477. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. Min. 09/06/2023. NeoBorocillina Propolmie+ è un integratore alimentare. Leggere attentamente le avvertenze.

SOPRAVVIVERE SENZA INGRASSARE? CERTO CHE SI PUÒ!

La

magia delle feste, le decorazioni, i dolci della tradizione e poi i regali. Ma anche cene, feste e aperitivi con parenti, amici e colleghi. È Natale! Un periodo magico che può diventare, nostro malgrado, una vera fonte di stress. "Sopravvivere" è comunque possibile grazie a piccole strategie di benessere. Obiettivo: restare in forma, fare il pieno di salute, allenare il pensiero positivo e tenere a bada ansia e stress.

È FACILE ESAGERARE

Una vera e propria corsa agli ostacoli! Difficile arrivare alla meta senza aver preso qualche chilo in più, complice l'atmosfera rilassata, le lunghe cene e i pranzi in famiglia. Indipendentemente da come viene celebrato, questo periodo dell'anno è dedicato più di altri alla tradizione, alla condivisione, al riposo, alla famiglia e alle amicizie. Nonostante ciò, spesso le festività sono usate come una (poco) valida scusa per lasciarsi andare più del dovuto.

SOPRAVVIVERE ALLE ABBUFFATE

Non mancano, infatti, pranzi e cene caratterizzati come non mai da tavole imbandite di prelibatezze. "Se affrontate con il piede sbagliato, tali situazioni possono trasformarsi in vere abbuffate, spesso causa di malesseri psicofisici e di una "pesantezza" non indifferente - spiegano biologi, nutrizionisti e psicologi. E per i puritani dell'attività fisica, le feste natalizie possono comportare spiacevoli effetti sui progressi fatti durante l'anno".



1 MUOVERSI

Parola d'ordine: "mantenersi attivi". È consigliabile approfittare di ogni occasione per muoversi, anche

semplicemente camminare e fare le scale, non solo per smaltire le calorie in eccesso ma anche per tenere attivo il metabolismo. "Cerchiamo di mantenere le nostre normali abitudini: se siamo abituati a fare attività fisica, continuiamo a praticarla anche durante i giorni festivi - chiariscono gli esperti. L'importante è non lasciarsi convincere da un pensiero oramai comune: "brucio più calorie per poter mangiare di più". Sbagliato! Ciò che si costruisce con il tempo non si deve demolire con i pasti natalizi".



3 NO AL DIGIUNO E DIETE DEL GIORNO DOPO

Assolutamente vietati i digiuni che non aiutano a dimagrire, a sgonfiarsi o a depurarsi ma rallentano

soltanto il metabolismo. Pensare a punizioni o sacrifici non aiuta a rimettersi in forma. Bisogna godere invece del momento conviviale, senza pensare che digiunare il giorno dopo sia una mossa efficace. "L'ideale sarebbe ripristinare in maniera naturale le nostre sane abitudini alimentari, senza privazioni o rimorsi - consigliano i nutrizionisti. Adottare una strategia detox, riducendo l'introito calorico, prediligendo liquidi e verdure, senza saltare i pasti principali, potrebbe essere una soluzione adeguata".



2 BERE TANTA ACQUA

Suggerimento, forse banale ma mai scontato: l'idratazione. D'obbligo tenere sempre a portata di mano

una bottiglia di acqua e altrettanto fondamentale è ricordarsi di bere spesso, non solo quando si ha sete. Ciò aiuta a saziarsi e a mantenere l'organismo ben idratato. Acqua naturale, tisane, centrifugati di verdura (specie di colore verde) possono essere utili per ovviare agli eccessi e detossinare il nostro organismo "sommerso" da grassi e zuccheri semplici. Va bene il *vin brulé* ma in caso di eccessivo consumo di alcolici, bere acqua aiuta. Una tisana al cardo mariano contribuisce a depurare il fegato.



4 MASTICARE LENTAMENTE E RIPOSARE

Natale è il periodo per eccellenza della contemplazione e della consapevolezza. "Occorre trasferire

tali caratteristiche anche alle nostre abitudini alimentari - spiegano nutrizionisti e psicologi. Mangiare con attenzione significa anche masticare lentamente permettendo così di avviare processi digestivi nel corpo". Tra i consigli campeggia anche quello di riposare. Dormire poco è di sicuro il modo migliore di mangiare di più e ingrassare. "Per sopravvivere, nei giorni in cui non si festeggia è consigliabile dormire più del solito - aggiungono gli esperti - così da poter recuperare il "debito di sonno".



ATTENZIONE ALLA PIGRIZIA

Inutile negarlo, il Natale per molti significa interrompere il normale regime alimentare concedendosi qualche sgarro in più. "Sulla base delle statistiche, la maggior parte delle persone tende ad aumentare di peso durante le festività natalizie che iniziano dal ponte dell'Immacolata e terminano con il Capodanno - aggiungono gli esperti. Gli eccessi della tavola sono la causa principale dei chili in più, su cui influisce, in seconda battuta, la mancanza di attività fisica". "Molti si lasciano vincere dalla pigrizia e abbandonano le loro *routine di fitness* - precisano alcuni istruttori - poiché credono di non avere abbastanza tempo. È bene ricordare però che meno ci si muove e meno ci si muoverebbe".

VIETATI I SENSI DI COLPA

È oramai noto che il benessere del corpo è strettamente legato a quello della mente. Un sondaggio condotto qualche anno fa dell'American Psychological Association ha indicato come il periodo delle vacanze di Natale potesse essere per molti fonte di stress e ansia. "Per tornare a godere dell'atmosfera natalizia senza farsi prendere dall'ansia e dai sensi di colpa è utile imparare a coltivare il pensiero positivo anche con qualche esercizio mirato" concludono gli psicologi.

Multicentrum

DIFESE IMMUNITARIE



1000 mg Vitamina C

PER SUPPORTARE LA NORMALE FUNZIONE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

IMMUNITÀ & DIFESA

Con Sambuco



PER LE DIFESE NATURALI E LA FUNZIONE DELLE PRIME VIE RESPIRATORIE



Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta varia, equilibrata e di un sano stile di vita. Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon. ©2023 società del gruppo Haleon o sue licenzianti. PM-IT-MULT-23-00007.



LE LASAGNE DELLE FESTE

PREPARAZIONE

Basta pensare a un piatto di lasagne ed è subito, casa, famiglia, Natale o Capodanno. Un piatto ricco che profuma di ricordi e di festa. Una vera icona delle tavolate in compagnia. Lecito però uscire fuori dagli schemi della tradizione con una variante della ricetta: ecco servite "le lasagne delle feste", preparate con sugo di molluschi e frutti di mare. Diverse, gustose, delicate e raffinate restano comunque un piatto sostanzioso e gustoso.

INGREDIENTI

- 250 g di sfoglie all'uovo fresche
- 8 calamaretti • 8 grossi gamberi
- 500 g di cozze • 500 g di vongole
- 400 g di passata di pomodoro
 - basilico fresco • sale
 - olio extravergine di oliva
 - pepe nero • 2 spicchi d'aglio
 - 1 scalogno • 1 l di latte
- 70 g di maizena • noce moscata

Occorre schiudere le cozze in una padella con poco olio e uno spicchio d'aglio. Una volta aperte va filtrato e conservato il liquido di cottura, che servirà per insaporire in seguito il sugo. Stessa cosa dicasi per le vongole. Tritate e soffriggete con due cucchiaini di olio lo scalogno a cui va aggiunta la passata di pomodoro che dovrà cuocere per pochi minuti. Unite al sugo di pomodoro un mestolo di acqua di cottura delle cozze e delle vongole e mescolate. Una volta puliti i gamberi e i calamaretti vanno tagliati a pezzi e aggiunti al sugo. Togliete dal guscio le cozze e le vongole aper-

te e aggiungetele al sugo assieme all'olio e al prezzemolo tritato. Una volta pronta la besciamella aggiungete la noce moscata, il sale, l'olio a crudo e mescolate. Componete quindi le lasagne. Velate il fondo della teglia con sugo e besciamella, adagiate le sfoglie coprendole con besciamella, sugo di pesce e foglie di basilico fresco. Procedete alternando gli strati fino a esaurimento degli ingredienti. Aggiungete poi olio e pepe. Trasferitele in forno preriscaldato a 200° per 15 minuti impostando il grill a fine cottura. Una volta sfornate lasciatele assestare prima di servirle a tavola.

PULIZIA E ORDINE

quando diventano ossessione

Una passione verso l'organizzazione della casa. Un'attenzione particolare per la pulizia degli spazi domestici e un costante bisogno di riordino e igienizzazione degli ambienti. Desideri e comportamenti leciti ma se diventano ossessivi possono celare un disturbo della personalità che nasconde ansia



Pulire la casa tutti i giorni. Sistemare gli oggetti sempre nello stesso posto e nello stesso modo. Insomma, lì dove tutto è perfettamente lucido e regna l'ordine assoluto, scorgere anche solo un granello di polvere, può diventare per alcune persone, motivo di malumore e di irritazione. Persone che finiscono per trasformare dei normali compiti in delle vere e proprie ossessioni fino a rendere la propria vita e quella degli altri molto difficile.

UN VERO E PROPRIO DISTURBO

Una mania, quella dell'ordine e della pulizia che seppur positiva, a chi non piace infatti vivere e lavorare in un ambiente pulito, può trasformarsi in un vero e proprio disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) della personalità. Un disturbo ossia, caratterizzato dalla presenza di ossessioni e compulsioni che interferiscono con la vita quotidiana: pensieri, immagini, impulsi avver-

titi come incontrollabili, poiché si manifestano all'improvviso, contro la volontà della persona e provocano reazioni di ansia e paura.

UN BISOGNO DI CONTROLLO

Vivere in un ambiente ben organizzato e garantire l'igiene della casa è importante: esistono infatti molti studi che sottolineano quanto il *decluttering* (riordino delle cose) sia importante sia in termini fisici che psichici. Quando però pulizia e ordine interferiscono con la vita di tutti i giorni, creando non poco disagio a chi ne soffre e alle persone che ci convivono, occorre allora fare qualcosa. "Vivere pianificando pulizie e ordine è difatti un serio problema. Un vero e proprio disturbo che va riconosciuto e curato", è quanto evidenziato dalla rivista "Riza Psicomatrica", il mensile italiano di psicologia.

PULIRE PER DOMINARE LE PROPRIE ANSIE

"Quando pulito e ordine diventano

una vera e propria ansia, significa avere bisogno di controllo sulla nostra vita, cercando di sfuggire alle emozioni che ci spaventano e che potrebbero creare caos nella nostra esistenza", aggiungono gli esperti di Riza Psicosomatica. Gli studiosi parlano anche: "di voglia di gestire un'insicurezza fuori dal nostro controllo oppure di bisogno morale di mettere a posto la nostra coscienza, pertanto, l'ordine e la pulizia ci farebbero sentire in pace con noi stessi. In altre parole, pulire e mettere in ordine è visto come un rito attraverso il quale tentiamo di tenere in piedi un equilibrio delicato. Equilibrio che permette di andare avanti ma non lascia liberi di vivere le nostre emozioni e gli eventuali cambiamenti".

UN DISTURBO INVALIDANTE

La dispersione di tempo ed energie investite nelle imposizioni, portano spesso a sacrificare l'impegno nello studio, nel lavoro e nella vita sociale. Talvolta anche chi vive a stretto contatto con chi ne soffre viene



"QUANDO TUTTI
DORMONO, PULISCO
LE CANDELE USATE."
parola di David Beckham

"Quando tutti sono a letto, vado in giro per casa, pulisco le candele usate, accendo gli interruttori in modo che siano correttamente allineati e mi assicuro che tutto sia in ordine". A rivelare questo suo disturbo ossessivo compulsivo sui social network è David Beckham. L'ex calciatore del Manchester United svela con tutta onestà, un lato della sua personalità. Ma non è certo la prima volta. Già nel 2006, sette anni prima del suo ritiro dal calcio giocato, Beckham aveva rivelato a un canale televisivo britannico, la sua ossessione per l'ordine e la pulizia: "Tutto deve essere ordinato in linea retta - aveva detto - e le cose devono sempre essere pari. Quando metto le bibite in frigo devono essere numeri pari, se sono dispari ne tolgo una e la metto in un altro mobiletto. Se vado in albergo, prima di rilassarmi devo mettere in un cassetto tutti gli opuscoli e i libri della stanza. Tutto deve essere immacolato". "Odio scendere la mattina e avere tazze e piatti sporchi. Ed è estenuante andare in giro per pulire ogni candela, pulisco il vetro... questa è la mia fobia, che ci sia una macchia all'interno di una candela. Lo so, è strano".



coinvolto nei rituali, essendo costretto ad esempio a seguire dettami comportamentali ben precisi per evitare il più possibile di sporcare o creare disordine.

LE CAUSE E AIUTI

"Le cause possono essere ricercate in diversi ambiti: un'educazione volta al perfezionismo estremo o a principi morali troppo rigidi, fattori che orbitano intorno alla sfera sessuale e ai rapporti interpersonali, la

paura di entrare in contatto con le proprie ferite e il proprio mondo emotivo - spiegano gli psicologi -. Solo un'accurata ricostruzione della storia del soggetto, all'interno di un percorso terapeutico, può permettere all'individuo di divenire

più consapevole dei fattori soggettivi su cui si è costituito il disturbo, oltre che consentire una forma alternativa all'esperienza sintomatica, per fronteggiare questioni irrisolte e inesprese, fonte di anni di dolore e sofferenza".



CHAGALL. IL COLORE DEI SOGNI

**Un viaggio fantastico
nell'arte del '900:
il grande Chagall
in esposizione
al Centro Culturale
Candiani di Mestre**

Marc Chagall:
*Rabbin n.2 o Rabbin
di Vitebsk*, 1914-1922,
olio su tela, 104x84cm.
Ca' Pesaro
Galleria Internazionale
d'Arte Moderna



ittore del sogno e della fantasia creatrice, oltre al pubblico Marc Chagall ha stregato una moltitudine di artisti. Parte da qui la grande mostra del Centro Culturale Candiani di Mestre che fino al 13 febbraio presenta i dipinti dell'artista bielorusso a confronto con le opere di altri grandi protagonisti del Novecento. Partendo dal *Rabbin n. 2 o Rabbin di Vitebsk*, 1914 - 1922, capolavoro conservato nelle raccolte di Ca' Pesaro Galleria Internazionale d'Arte Moderna e acquisito dal Comune di Venezia alla Biennale del 1928, la mostra, curata da Elisabetta Barisoni, indaga il portato rivoluzionario dell'arte di Chagall come pittura del sogno e come trionfo della fantasia creatrice. Un'esposizione concepita con i capolavori conservati a Ca' Pesaro, a cui sono affiancati in ciascuna sezione importanti e pun-

a cura di Stefania Antonetti

tuali opere di Chagall provenienti da prestigiose collezioni internazionali. Grazie ai prestiti dell'Albertina di Vienna, del Musée National Marc Chagall di Nizza, del Museum of Fine Arts di Budapest e dell'Israel Museum di Gerusalemme, Cha-

"CHAGALL. IL COLORE DEI SOGNI".
30 Settembre 2023 - 13 Febbraio 2024

Centro Culturale Candiani,
Piazzale Candiani, 7
Mestre (VE)

Curatrice di Elisabetta Barisoni
Informazioni:
tel. 041 2386126

Link e Info utili:
muvemestre.visitmuve.it
www.visitmuve.it

gall diventa un filo rosso che unisce opere ed artisti che hanno sentito la propria produzione in termini simili ai suoi, o che da lui hanno preso spunto per sviluppare la propria arte nelle più diverse direzioni. Un viaggio fantastico quello di Chagall che si svolge attraverso l'arte del '900, articolato in 6 sezioni e punteggiato di capolavori. Con lo sguardo onirico dell'artista come filo conduttore, sarà dunque possibile muoversi tra le avanguardie e i movimenti più disparati, spaziando dalle visioni simboliste di Odilon Redon e Adolfo Wildt alle sperimentazioni ardite dei Cubisti e dei Costruttivisti, dai colori accesi di maestri espressionisti come Emil Nolde all'immaginazione libera di George Grosz, fino al Surrealismo di Max Ernst che guardò a Chagall come a un riferimento imprescindibile per la propria arte. 



la Farmacia



Il punto di riferimento
per la vostra salute

NATALE. IL FASCINO DEI BORGHI ITALIANI: ASIAGO, GUBBIO e AMALFI



di Stefania Antonetti

ASIAGO TRA NATURA E STORIA

Una cornice di montagne e pendii dove convivono oasi verdi di boschi, prati, pascoli e piccoli centri urbani: è l'Altopiano di Asiago, in Veneto, provincia di Vicenza. È qui che si "incontra" un paese situato a mille metri di altezza dove si respira pace, tranquilla e lentezza. Asiago, centro principale dell'Altopiano dei Sette Comuni (Asiago, Rotzo, Enego, Foza, Roana, Gallio, Lusiana) ne è il capoluogo. Un luogo magico e imperdibile per gli amanti della natura, dell'aria aperta, delle camminate, ma anche delle tradizioni gastronomiche (come non citare il famosissimo formaggio Asiago DOP), della storia, cultura e dell'arte. Completamente ricostruito dopo la Grande Guerra, è considerato una delle capitali italiane dello sci di fondo. Quando infatti la morbida coltre bianca ricopre il paesaggio, Asiago si trasforma nel regno degli appassionati dello sci di

fondo con più di 500 chilometri di piste che solcano l'intero Altopiano. C'è spazio anche per gli amanti dello snowboard, per chi ama pattinare sul ghiaccio o fare ciaspolate o per chi desidera divertirsi cavalcando uno slittino. Neve a parte, è altrettanto interessante visitare: il Parco Millepini; il Centro storico con la sua splendida Piazza Carli in cui domina la Fontana del Fauno e il Duomo di San Matteo; il Sacriario Militare (al suo interno riposano quasi 60.000 soldati della Prima Guerra Mondiale); il Laghetto Lamera e Forte Interrotto. L'assenza di inquinamento luminoso permette inoltre di godere di un magnifico cielo stellato. Non a caso qui si trova il più importante centro osservativo di astronomia ottica in Italia accanto a un osservatorio astrofisico. Una meta invernale interessante che regala una magia speciale durante il periodo delle feste natalizie grazie anche ai tanti mercatini che inaugurano già a metà novembre.

GUBBIO LA "CITTÀ" DEI MATTI

Un borgo suggestivo dove l'arte incontra cultura e ambiente. Gubbio è tra le più antiche città dell'Umbria, meravigliosamente conservata e ricca di monumenti che testimoniano il suo glorioso passato. Architettonicamente rappresenta il capolavoro della civiltà medievale e della società due-trecentesca, articolata nelle corporazioni di arti e mestieri. Testimonianza delle sue antiche origini sono le Tavole Eugubine e il teatro romano mentre domina dall'alto la monumentale basilica di Sant'Ubaldo. Risale all'inizio del XIV secolo, la costruzione di Palazzo dei Consoli, simbolo della città e sede museale, della piazza pensile (piazza Grande) e del Palazzo Pretorio a cui si aggiungono Palazzo Ducale, Palazzo Beni, Palazzo del Capitano del Popolo e Palazzo del Bargello con la sua "fontana dei

Matti", nota per una curiosa tradizione. Si racconta infatti che "lo straniero arrivato nella città "dei matti", debba fare di corsa il giro della fontana per tre volte. L'acqua che schizza lo bagnerà facendolo diventare cittadino di Gubbio". Meritevole di attenzione sono anche la Cattedrale, Santa Maria Nuova, la chiesa di Sant'Agostino, San Pietro, la chiesa di Sant'Andrea o Monastero di San Marziale e la chiesa di San Domenico. Colpisce anche l'aspetto naturalistico con il Parco del Monte Cucco e la suggestiva Gola del Bottaccione. Uno dei momenti migliori per visitare Gubbio, sembra essere proprio dicembre, grazie anche all'Albero di Natale più grande del mondo entrato nel 1981 nel Guinness dei Primati. Una sagoma di un gigantesco albero realizzato che dispone sulle pendici del Monte Ingino oltre 800 corpi illuminati che disegnano un effetto cromatico unico.

AMALFI UNA PERLA RARA

Magia e incanto, bellezza e tradizione. Con la sua storia ultracentenaria Amalfi stupisce anche in inverno. Errato associare la Costiera Amalfitana soltanto all'estate, perché il fascino, l'incantevole armonia dei paesaggi, i colori e i profumi sono più che mai vivi nel periodo delle feste natalizie. E Amalfi, quell'insieme di casette bianche arrampicate sui monti Lattari che scendono a picco sul mare, certo non è da meno. L'allestimento spettacolare della stella cometa, che dal Monte Tabor raggiunge il Duomo di Amalfi, conferma il Natale come la festa più scenica e sentita tra sacro e profano, ma anche uno dei periodi migliori per scoprire l'ottima tradizione culinaria dove primeggiano i dolci, come mustaccioli, struffoli, zeppole e torrioni. Visitare questa cittadina, che dà il nome a tutta la costiera, vuol dire anche: "liberarsi,

seppure per un breve periodo, di tempi, orologi e cellulari". I tradizionali mercatini, principalmente distribuiti sul Lungomare dei Cavalieri, sono la premessa di una visita che può iniziare da Piazza Duomo con al centro la fontana dedicata a Sant'Andrea e alle spalle la maestosa scalinata che porta alla Cattedrale dove poter ammirare i colonnati bianchi e il Chiostro del Paradiso. Le botteghe permettono di accedere nei vicoli salendo le strette scale formate da gradini di pietra, fino ad arrivare alla fontana "Cap e ciuccio", al suo interno, sommerso dall'acqua c'è un presepe dove i turisti, come nella più famosa fontana di Trevi, possono esprimere un desiderio. Caratteristica è anche Piazza Municipio, il Rione Vagliendola, il Museo della Carta, la Valle dei Mulini, la Grotta dello Smeraldo, la Torre dello Ziro e l'Arsenale della Repubblica, testimone del glorioso passato di città marinara. 

Oroscopo



Ariete
21 Marzo • 20 Aprile

Gli eventi non vanno nella direzione che desideri? Non demordere, fai del tuo meglio per resistere. È vero, in vista non ci sono cambiamenti mozzafiato ma opportunità per cambiare idea, quello sì. Resta calmo e non creare conflitti, anzi negozia in modo diplomatico.



Toro
21 Aprile • 20 Maggio

Punto di forza è il lavoro che continua ad andare bene seguito da un'inarrestabile crescita professionale. Anche il denaro regala soddisfazioni. Hai quindi voglia di viaggiare, uscire e innovare la tua vita. Il Natale di sicuro ti aiuterà a raggiungere tali obiettivi.



Gemelli
21 Maggio • 21 Giugno

Farei amicizia con persone nuove e interessanti con le quali potrebbe emergere un futuro professionale comune. Sei davvero in forma e non aver paura quindi di provare anche attività sportive più impegnative. Gioca inoltre d'anticipo ed evita la frenesia natalizia.



Cancro
22 Giugno • 22 Luglio

Ti aspetta un periodo intenso al lavoro e nella vita privata. Problemi e compiti si moltiplicheranno e avrai bisogno di aiuto. Non aver paura nel chiedere sostegno a chi ti sta intorno. La padronanza delle tue emozioni ti aiuterà a comunicare molto con i tuoi cari.



Leone
23 Luglio • 23 Agosto

Pensi che il fato sia spietato e che il mondo intero ce l'abbia con te? Non è come sembra! Sicuramente è un periodo che riserva una serie di sfide, che sei assolutamente in grado di affrontare. Guarda dunque il lato positivo delle cose, sii tollerante e non esagerare.



Vergine
24 Agosto • 22 Settembre

Lavoro e denaro sono al centro della tua vita. È un periodo molto positivo senza troppi cambiamenti e attività da svolgere. Anche la famiglia e la casa giocano un ruolo importante in questo momento, tanto da decidere di trascorrere ancora assieme le feste natalizie.



Bilancia
23 Settembre • 22 Ottobre

Ti ritroverai a dover affrontare situazioni a mente fredda e razionalmente. Non sarà difficile per te e ciò conquisterà chi ti sta intorno. Sii invece onesto con il partner e presta massima attenzione alle parole usate in modo da non urtare la suscettibilità altrui.



Scorpione
23 Ottobre • 22 Novembre

Ti caratterizza un'indomabile energia. Meglio calmare però la mente irrequieta e concentrarsi sulla tua tranquillità. Lasciati alle spalle ciò che ti disturba e trascorri più tempo assieme alla tua famiglia. Il Natale è il momento migliore per rafforzare le relazioni.



Sagittario
23 Novembre • 21 Dicembre

Sei molto focalizzato su te stesso e sul tuo auto-sviluppo, tanto da stabilire nuovi obiettivi di carriera e una nuova pianificazione lavorativa. Resta però concentrato anche sulle questioni quotidiane relative alla salute e alla famiglia. Potrebbero esserci problemi.



Capricorno
22 Dicembre • 20 Gennaio

Sei pieno di felicità con una mente creativa. Senti quindi il bisogno di sperimentare nuovi progetti. In assoluto equilibrio con te stesso hai perciò voglia di farti delle concessioni e spendere di più. Un carico di energia che potresti adoperare anche per fare sport.



Acquario
21 Gennaio • 19 Febbraio

Grazie alla concentrazione e al coraggio nel difendere le tue idee, dimostri di avere capacità di leadership. Ciò vuol dire non adattarsi alla situazione, ma impostare tu stesso la rotta. Intuito e impegno saranno tuoi alleati per il riconoscimento del successo che meriti.



Pesci
20 Febbraio • 20 Marzo

Godi di buona salute e il risultato è del sano buon umore. Usalo. Riorcina le tue priorità e tieni sgombra la mente. Non avere fretta; prenditi del tempo e approccia la cosa come se fosse una ricapitolazione di questo anno per affrontare meglio l'anno che sta arrivando.

Illustrazioni © Depositphotos.com



Caring Innovation

MADE IN ITALY

**GIORNATE PIENE?
DOLORI MUSCOLARI
E ARTICOLARI?**

ANCHE A STOMACO VUOTO PUOI PROVARE

Flectorgo®



AZIONE RAPIDA
principio attivo
liquido



PICCOLA
facile da deglutire



ANCHE CONTRO
IL MAL DI TESTA

ATTIVO COME TE.

È un medicinale a base di Diclofenac che può avere effetti indesiderati anche gravi. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 17/01/2023.

www.flector.it

SALUTE E CONVENIENZA

Per il tuo Inverno

NOVEMBRE

NEOBOROCILLINA
16 pastiglie



sconto
20%

RINAZINA
spray nasale



sconto
20%

FLUIMUCIL
10 bustine



sconto
20%

OKI GOLA
collutorio e spray



sconto
20%

DICEMBRE

FLECTOR GO
20 capsule



sconto
20%

TACHIFLUDEC
bustine vari gusti



sconto
20%

**GAVISCON
BRUCIORE
E INDIGESTIONE**
24 bustine



sconto
20%

SEKI
sciroppo



sconto
20%