

Il bagno di vapore per la pelle



Contro gli effetti indesiderati di vento e aria fredda, veri nemici della pelle durante l'inverno, arriva una soluzione efficace: il bagno di vapore. L'ideale sarebbe praticarlo una volta a settimana, in modo da aprire i pori ed eliminare le tossine della pelle, ma anche per ammorbidirla. In particolare, per il bagno di vapore del viso occorre far bollire due litri d'acqua in una pentola e aggiungere gli ingredienti necessari in base al tipo di pelle. Per coloro che hanno una epidermide secca bisogna unire un cucchiaino di bicarbonato, della camomilla e del tiglio. Se la pelle è invece grassa e impura occorre aggiungere al vapore delle foglie d'ortica e dell'alloro. Per le pelli miste è possibile usare bicarbonato, camomilla e ortica. Quando l'acqua è bollente, mettetela

in una bacinella e avvicinate il viso al vapore caldo: coprite quindi la testa con un asciugamano, in modo da creare una piccola sauna. Bisogna rimanere in posa per almeno dieci minuti, in modo da far aprire tutti i pori e facilitare la rimozione delle impurità. Per pulire alla perfezione la pelle è utile anche lo scrub, utile a rimuovere le cellule morte, i punti neri del viso e a renderla ancora più morbida e vellutata.

Il taglio icona del decennio

Il taglio degli anni 2000-2010? Il pob, alias il posh-bob di Victoria Beckham. Almeno questo è quanto dice un'indagine condotta da Head&Shoulders (marchio USA specializzato nella cura del capello) nel territorio "trend setter" per eccellenza: l'Inghilterra. Dietro a questo particolare taglio non poteva che esserci Ben Cooke, l'hair stylist delle celebrità, che nel 2006 ha messo mano sui capelli della stessa Victoria e con piglio creativo le ha stravolto (in positivo) le lunghezze. Niente voli pindarici però: Ben ha preso un classico caschetto e l'ha adattato al carattere della star, esagerando un po' con le asimmetrie per conferirgli un contenuto più attuale. Il caschetto sarà anche un classico ma la sua versione rivisitata è decisamente "in", tanto che a Hollywood ha spopolato fin da subito (fra le pob lovers - amanti del caschetto - ci sono state sia Katie Holmes che Eva Longoria). Se lo merita perciò il titolo di taglio icona del decennio e pensate che, ancora oggi, è ancora il più richiesto ai parrucchieri! Il bello è, infatti, che il taglio, essendo sia facile da creare sia da portare, è versatile e sta bene a tutte: ideale per iniziare con grinta il nuovo decennio.



Eleganza fashion

Per essere sempre alla moda in questi ultimi mesi d'inverno, la parola d'ordine è eleganza. Per gli abiti più raffinati, i colori tendono al rosso e al nero e i dettagli conquistano la scena: dagli stivaloni che sembrano tornare dal passato, a bracciali, girocollo e accessori molto glamour. Il tutto esaltato dai tagli geometrici e da capi privi di eccessi, seppur estremamente eleganti. Per le amanti dello stile più "cittadino", invece, largo a linee precise, colori scuri e materiali di pregio, per essere sempre all'avanguardia e affascinanti; anche in questo caso sarà molto utilizzato lo stivale, ad esempio nel modello alto da cavallerizza, senza dimenticare i tacchi, ovviamente alti. Toni scuri anche per lui: si usano molto blu, rosso, magenta e verde militare. Spazio a maglie in lana e in lavorazione uncinetto, morbide e avvolgenti per tutti, con stampe particolari, ma senza scritte. I jeans stretti lasciano il posto ai modelli a vita alta e a zampa d'elefante. Tra le scarpe, sono le tipologie più eleganti, come i mocassini, a farla da padroni. Ad avvolgere l'uomo sono i classici giubbini per i ragazzi, mentre per chi ama l'eleganza cappotti con la cinta in vita.



Cinture colorate in arrivo...



Colori e vitalità per il prossimo autunno-inverno. A confermarlo è l'ultima edizione, la 77esima, di Pitti Immagine Uomo, manifestazione di moda che si è svolta a Firenze dal 12 al 15 Gennaio scorsi proponendo le migliori collezioni di moda maschile per la stagione 2010/11. Occhi puntati, in particolare, sulle coloratissime cinture firmate Tie Ups, da realizzare secondo i propri gusti, che porteranno allegria alla prossima stagione fredda: dite addio, dunque, al grigiore delle città nel periodo invernale e lasciate spazio all'allegria. Tie Ups è un brand molto innovativo. Questa collezione di cinture presentata a Pitti Immagine Uomo, infatti, non è statica, ma dinamica: 46500 modi per potersi inventare il proprio accessorio moda, combinando i 36 colori delle fibbie con i 36 colori degli ardiglioni, per avere una cintura che rispecchia lo stile di ognuno.

Con le cinture Tie Ups si può dare sfogo alla propria fantasia, sicuri anche di non aver arrecato danno all'ambiente: gli accessori moda del brand, infatti, sono riciclabili al 100 per cento perchè realizzati in termoplastica elastomera, policarbonato e Abs trasparente, tutti materiali amici dell'ecosistema.

Le offerte di Sun City



Sun City Studios diventa un unico grande centro in via Garibaldi a Voghera per offrirti il meglio dell'estetica e dell'abbronzatura, con l'arrivo di nuove lampade all'avanguardia, che permettono anche un benefico massaggio su tutto il corpo. E per un 2010 all'insegna del "volersi bene", per concedersi in ogni momento dell'anno un momento di relax e di cura per il proprio corpo, tutti i mesi ci saranno imperdibili offerte e grandi sorprese: a Febbraio per esempio, per chi acquista un abbonamento lettino-doccia, ci sarà in omaggio a scelta un trattamento paraffina mani oppure uno scrub viso o corpo. E nella settimana di S. Valentino coccolatevi con le grandi promozioni per la coppia, come due lampade viso per lui e lei a soli 8 euro, oltre ad abbonamenti speciali. Ma questo è solo l'inizio: Nicoletta insieme a Francesca, Anna, Rosy e Mary hanno già in programma tante altre iniziative per i prossimi mesi. Scopritele visitando Sun City Studios dal Lunedì al Sabato con orario continuato dalle 8 alle 21 (servizio estetico fino alle 20).

Via Garibaldi, 115 - Voghera (PV)
Tel. 0383.42920



TINO

COIFFEUR

ACCONCIATURE UNISEX



PRESENTA INTRAGEN 5 PATCH
IL PRIMO CEROTTO ANTICADUTA



VOGHERA (PV) - VIA BIDONE, 33 - TEL. 0383.642112

Orari: dal Martedì al Giovedì: 8,30 - 12,00 / 14,30 - 19,00 - Venerdì e Sabato: 8,30 - 19,30 NO STOP

Il morso della vipera



In Italia sono presenti quattro tipi di vipere: quella propriamente detta, presente in tutta la penisola tranne in Sardegna; il marasso palustre, diffuso in montagna a quote non elevate; la vipera dal corno, presente solo nel Carso, a Cadore e Alto Adige e poco aggressiva; la vipera dell'Orsini, tipica dei monti Sibillini e del versante orientale del Gran Sasso, la meno velenosa. Le caratteristiche del morso da vipera sono differenti rispetto a quello di un serpente innocuo: nel primo caso, infatti, i segni appaiono come una o due piccole ferite puntiformi di circa 0,5-1 mm di diametro, distanti fra loro di 5-8 millimetri. Inoltre, in genere non è presente una escoriazione da lesione da strappo. I segni e i sintomi locali sono inizialmente caratterizzati dalla comparsa di dolore vivace e intenso; dopo pochi minuti si formerà intorno ai fori del morso un edema duro, che si estenderà rapidamente intorno alla sede di inoculo del veleno. Ai segni locali possono seguire i sintomi e segni sistemici, in genere entro 24 ore. Come primo soccorso, è utile tenere a riposo la vittima, togliere anelli e braccialetti, slacciare i vestiti stretti e, se possibile, disinfettare la ferita.

Davide Lonati

Specialista in Tossicologia Medica presso Clastmed Casteggio

Poliambulatorio ClastMed



Il centro diagnostico Clastmed è un poliambulatorio dove è possibile effettuare visite specialistiche, esami ecografici e chirurgia ambulatoriale.

Si caratterizza per l'ampia offerta di servizi, con 30 branche specialistiche; prezzi contenuti; tempi minimi di attesa per le ecografie; una equipe multidisciplinare per il trattamento dei disturbi alimentari.

SPECIALITÀ:

Ambulatorio ecografico: Dr. Leonardo Callegari; Dr. Rosario Gulizia; Dr. Vittorio Marenzi; Dr.ssa Stefania Canale

Angiologia: Prof. Angelo Argentero (Osp. Lodi)

Allergologia: Dr.ssa Maria Roberta Alesina (Policl. San Matteo PV)

Pneumologia: Dr. Carlo Cattaneo (Osp. Voghera)

Otorinolaringoiatria: Dr. Paolo Carena (Policl. San Matteo PV)

Medicina Interna: Dr. Vittorio Marenzi

Ginecologia/Ostetricia: Dr.ssa Carmen Sauta (Osp. Voghera)

Dietologia: Dr.ssa Federica Cignoli

Cardiologia: Prof. Giampietro Marinoni (Osp. Voghera)

Dermatologia/Venereologia: Dr.ssa Alessandra Lorini (LILT MI); Dr.ssa Michela Antoninetti

Chirurgia plastica ambulatoriale/dermatologica: Dr. Andrea Scotti-Foglieni (Policl. San Matteo PV)

Medicina Estetica: Dr. Maurizio Calegari

Fisioterapia riabilitativa: Dr.ssa Anna Maria Tassorelli

Ortopedia: Prof. Guido Bassi (Osp. Voghera); Dr. Simone Cigni (Osp. Varzi)

Neurologia/Psichiatria: Prof. Pietro Tosca (Fond. Mondino PV)

Logopedia: Dr.ssa Monica Favalli (Fondaz. Don Gnocchi)

Medicina del Lavoro: Dr. Enrico Baldi

Chirurgia Generale: Dr. Silvano Molinari (Osp. Varzi)

Gastroenterologia: Prof. Giovanni Maconi (Osp. Sacco MI)

Nefrologia: Dr.ssa Cristiana Barbieri

Tossicologia Medica: Dr. Davide Lonati

Piazza Cavour 27 - Casteggio (PV)

Tel. 0383.804649

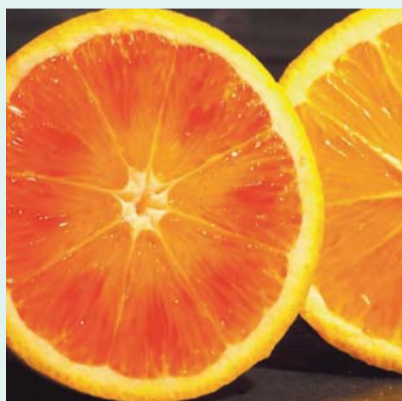
Liberi dall'ansia contro la cervicale



Uno dei disturbi più comuni per l'uomo, la cervicgia, meglio conosciuta come "cervicale", può essere causato, tra l'altro, anche dall'ansia. I muscoli, indolenziti perché costantemente contratti, sono infatti espressione anche di una sofferenza interiore, di tipo psichico. Solo il controllo dello stato ansioso può allora "liberare" dal male e non la cura sintomatica dei muscoli. Bastano, si fa per dire, una sfuriata in ufficio, una lite in famiglia, un contenzioso per un incidente e le spalle e il collo tendono ad irrigidirsi immediatamente. Fin qui tutto è "normale". La patologia inizia se le situazioni di stress diventano pressoché croniche, facendo vivere la persona in uno stato perenne di tensione psichica. Occorre dunque anzitutto imparare a difendersi dall'ansia per combattere il dolore. La soluzione migliore per prevenire la cervicgia, invece, è il movimento regolare, per aiutare a rafforzare i muscoli che sostengono la colonna vertebrale e il bacino: consigliati, da questo punto di vista, yoga e pilates, che si basano proprio sull'allenamento di quelle parti del corpo. Con il giusto esercizio fisico, abbinato all'adozione di abitudini e posture adeguate, sarà più facile sconfiggerla.

C come...vitamina

Durante la stagione invernale la vitamina C è fondamentale per il benessere e la salute del nostro organismo. Tra l'altro, proprio in questo periodo, la possiamo consumare e trovare in grandi quantità in frutti come kiwi, cachi e, soprattutto, gli agrumi. Ma perché è considerata così importante, specie in coincidenza con i mesi più freddi dell'anno? Perché la vitamina C, o acido ascorbico, svolge importanti funzioni: anzitutto coopera all'utilizzazione dei carboidrati, alla sintesi dei grassi e delle proteine ed alla conservazione dell'integrità delle pareti dei vasi sanguigni. E' poi necessaria per la formazione del collagene e per la riparazione dei tessuti. Inoltre è attiva nella produzione di anticorpi e rafforza la funzione dei fagociti (le cellule che distruggono i batteri o germi nocivi), aumentando la resistenza dell'organismo. Studi clinici dimostrano anche che un apporto adeguato di questa vitamina è importante per mantenere denti e gengive sani, capillari integri e per l'assorbimento del ferro. Svolge inoltre un ruolo protettivo contro le infezioni delle vie urinarie. La vitamina C risulta al contempo piuttosto delicata: le sue proprietà infatti si deteriorano facilmente con la cottura.



Lo sport in gravidanza



Il nuoto rappresenta lo sport più indicato durante il periodo di gravidanza, soprattutto perché comporta una diminuzione del carico sulla colonna vertebrale: nella donna incinta, infatti, a causa della modifica della posizione abituale, è molto alto il rischio di ernia al disco. Anche il golf o semplici camminate sono adatti. Cyclette e ciclismo, invece, vanno intervallati con momenti di recupero, con sedute di lavoro effettivo di massimo venti minuti totali e comunque sempre sottoritmico. Per quanto riguarda la corsa, è consentita solo a chi era già praticante e decisamente in maniera molto blanda. Le donne in gravidanza possono ottenere benefici a livello fisico e respiratorio anche attraverso la pratica dello yoga. Sono invece sconsigliati gli sport violenti, l'attività agonistica in generale, i tuffi e le immersioni, tutti gli sport che possono arrecare traumi, gli sforzi in alta quota e le attività che comportano un prolungato carico sulla punta dei piedi, come la danza.

Farmacia

Dott. Luigi Vigo



Omeopatia - Fitoterapia - Fiori di Bach
Articoli prima infanzia - Cosmesi - Articoli sanitari
Misurazione pressione arteriosa
Autodeterminazione esami del sangue
(colesterolo, trigliceridi, glucosio)



Piazza Cavour 36 - Casteggio
Tel. 0383.82026; Fax 0383.890506

vigoluigi@libero.it

Nasce il marchio "Alti Formaggi"



Nasce "Alti Formaggi", marchio nato dall'unione di quattro delle grandi eccellenze lombarde nel settore lattiero-caseario: i Consorzi per la Tutela di Taleggio, Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo e Salva Cremasco. Un marchio collettivo e allo stesso tempo uno slogan per promuovere strategie comuni e la promozione dei rispettivi brands, soprattutto all'estero.

Provolone Valpadana, Taleggio e Quartirolo vantano da tempo la DOP (Denominazione Origine Protetta), il massimo riconoscimento di tutela dell'agroalimentare europeo, mentre il Salva Cremasco sta per tagliare questo traguardo, godendo a oggi della DOP in protezione transitoria. Eccellenti anche i numeri: nel 2009 la produzione di Taleggio DOP ha raggiunto 4,2 milioni di forme, con un fatturato di oltre 100 milioni di euro (14% dall'export); il Provolone

Valpadana ha confermato una produzione ormai stabile da anni, con circa 95.700 quintali e un fatturato di 83 milioni di euro; con 37mila quintali prodotti, il Quartirolo Lombardo ha invece generato un fatturato pari a 40.553mila euro. Relativamente al Salva Cremasco, infine, si annoverano 27 produttori associati, per 1800 quintali annui prodotti.

VOGHERA

Torna il Mercatino a Km 0



E' in programma per Domenica 14 Febbraio, in occasione di San Valentino, il nuovo appuntamento con il Mercatino a Km 0 organizzato dalla Coldiretti di Voghera: si potranno acquistare prodotti tipici da donare al partner come valida alternativa ai classici regali. L'iniziativa, che verrà ospitata sotto i portici di Piazza Duomo e ripetuta in occasione del Carnevale il 21 Febbraio con la frittellata e della Festa della Donna il 7 Marzo, sta riscuotendo un ottimo successo da quasi due anni a questa parte, con un afflusso di pubblico sempre molto elevato, per la soddisfazione degli organizzatori, a partire da Luisa Spalla, attiva collaboratrice dell'ente, fino ad arrivare ai volontari del Comitato Locale C.R.I. ormai specializzati in risottate e degustazioni di piatti del territorio.

Il mercatino permette ai produttori di vendere direttamente i propri prodotti, accorciando la filiera e consentendo loro maggiori risparmi. Frutta e verdura, infatti, non percorrono lunghi tragitti e possono, pertanto, essere colte in giornata e al giusto grado di maturazione risultando più fresche, buone e di qualità superiore a quelle che hanno transitato ad esempio in nave o in camion, o che sono state stoccate in celle frigorifere per molti giorni. Al centro dell'attenzione di questa iniziativa c'è dunque il concetto di "stagionalità": obiettivo della vendita diretta dei prodotti dell'ortofrutta, infatti, è quello di seguire il calendario della natura, consumando frutta e verdura quando è il momento, con evidenti vantaggi, soprattutto in termini di salute. La natura segue ritmi diversi rispetto ai modelli dei consumi industrializzati: scegliere prodotti indistintamente durante tutto l'arco dell'anno non è buona pratica, perché oltre all'aspetto salutistico si hanno perdite dal punto di vista della qualità e della genuinità di ciò che si mangia. Optando invece per il mercatino a km 0, il consumatore compie tre azioni fondamentali perché acquista un prodotto fresco e genuino che non ha macinato chilometri di trasferta: guadagna in salute e benessere e nella qualità del prodotto, contribuisce a diminuire l'inquinamento e non è costretto a sostenere ingenti spese di trasporto.

In linea con finocchi e cavolfiori



L'alimentazione invernale è in genere molto più pesante ed elaborata di quella estiva, perché quando fa freddo l'organismo ha bisogno di una maggiore quantità di calorie per produrre l'energia necessaria a mantenere costante il calore corporeo. Se a questo aggiungiamo anche gli "stravizi" tipici delle festività natalizie, ci rendiamo conto che occorre magari cercare di prestare un po' più di attenzione a ciò che consumiamo quotidianamente. D'inverno non possono mancare il pesce, ricco degli acidi grassi omega 3 buoni per il cuore, e i cereali, dal pane alla pasta, fino al riso e alla farina di mais. Così come non si può fare a meno della frutta e della verdura di stagione. Fonti preziose di vitamine sono, in particolare, il cavolo e la zucca e, soprattutto, il finocchio, che contiene pochissime calorie (solo 9 per etto) e ha un elevato potere saziante; inoltre è ricco di minerali e possiede spiccate proprietà digestive e drenanti. Anche il cavolfiore è un alimento leggero e completo: con solo 25 calorie per etto fornisce 400 mg di potassio, 22 di calcio, 16 di sodio e 6 di magnesio, oltre ad alcune tracce di acido folico, dalle proprietà antianemiche.

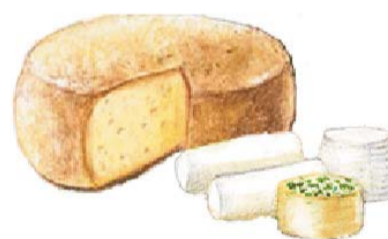
La cotoletta "alla Pavese"



Per prepararla occorrono 12 grammi di farina, sale, 30 grammi di burro, 100 di pomodori pelati, 30 ml di vino bianco secco, pepe nero, 300 grammi di fettine di vitello, 60 di formaggio Bel Paese. Battete

le fettine di vitello, salatele, pepatele e passatele nella farina. Mettete metà burro in una padella, fatelo sciogliere e aggiungete le fettine facendole rosolare. Irrorate con il vino bianco e cuocete per 2 minuti. Toglietele dalla padella e aggiungete il burro restante, il formaggio a dadini e i pomodori a pezzi. Mescolate fino ad ottenere una salsa. Rimettete la carne nella padella, fate cuocere per 2 minuti e servite.

Il formaggio nisso



Il nisso di Menconico, detto anche formaggio che salta o che brucia, è una specialità della Valle Staffora. E' un formaggio di

lunga stagionatura e di sapore lievemente piccante, derivato da latte misto, latte di vacca e di pecora interi, puri o miscelati. Ha una forma variabile in base alle ciotole utilizzate per la sua conservazione (le amole, ovvero grossi recipienti a forma di anfora utilizzati tradizionalmente) e consistenza cremosa. Piccoli microorganismi vengono aggiunti alle forme prima della stagionatura, per conferirgli quel suo sapore piccante e il profumo intenso che lo caratterizzano. La stagionatura varia tra i 12 e i 24 mesi, con frequenti oliature della crosta.

Azienda Agricola
Luciano Sturla

Vendita mele e pere,
succo di mela e vino

Rocca Susella (PV), loc. Ca' Rotta
Tel. 338.4200332 - 0383.364201



Ogni seconda Domenica del mese
in piazza Duomo a Voghera

**Mercatino
Km 0**

Promuovi qui i tuoi prodotti!