Confidenze

tra amiche

N. 30 • 26 Luglio 2011
in Italia € 1,60

Nello sguardo di Luana c'è una fata Morgana che ti invita ma intanto si allontana, come per una sua malinconia maliziosa e segreta, che sa un po' d'ironia.
Barbara Alberti

257 OFFERTE DI LAVORO

SEMPLICI E CHIC
Abitini in tinta unita o stampati per un'estate fresca in città

TUTTI I PROGRAMMI TV

- ✔ 9 storie appassionanti
- ✔ Fiction: 14ª puntata
- ✔ "L'amore che non ho mai fatto", un thriller che lascia senza respiro

PRONTO SOCCORSO
Le soluzioni contro la nausea in viaggio

UN BENE O UN MALE?
In dieci anni i divorzi over 60 sono raddoppiati!

SOLE SICURO
Come proteggere la pelle con rughe, acne o couperose

DEDICATO AI GOLOSI
I sughi freddi per le paste calde

Luana Ravegnini
«Vivo giorno per giorno, ringraziando per quello che ho. Tutto è un regalo»

9 771120 497001 11130

Confidenze

tra amiche

n. 30 del 26 Luglio 2011

In questo numero

DETTO TRA NOI

5 In confidenza
6 Caro Confidenze
8 Cara amica

QUESTA SETTIMANA PARLIAMO DI...

10 Luana Ravegnini: «Non resisto più di un giorno senza Adele Maria»
12 Noi, che cerchiamo Gesù nelle strade
14 Bello a sapersi
16 Perché tante coppie decidono di lasciarsi dopo i 60 anni?
17 Confidenze sugli uomini
19 Lorella Landi: «Fare un figlio da sola mi ha fatto rinascere»

PER PIACERTI DI PIÙ

22 Estate in città
26 Proteggi dal sole la pelle "speciale"
28 Piccoli piaceri

ORA PENSA A TE STESSA

74 I rimedi per chi soffre il "mal di viaggio"
75 Anoressia e bulima si curano anche online
76 I nostri esperti
78 Le scarpe giuste per il mare
79 Quanti sogni "rosa"!

TU E LA TUA CASA

80 I sughi freddi per le paste calde
84 Buono a sapersi
87 La maglia a rete
89 Il tappezzante che ama il sole

VOGLIA DI LEGGERE

32 Qualcosa di azzurro
36 Quella cena al sapore di mare
38 Un castello da costruire in due
42 Mio figlio è omosessuale
44 Pesavo 150 chili, oggi sono rinata
47 **Il romanzo d'autore** L'amore che non ho mai fatto di Annalucia Lomunno
55 Io, mio marito e la Piera
58 Un orto per ricominciare
60 Un secchiello pieno di sassi
64 Credevo fosse timido, e invece
66 **Fiction** Piccole donne d'oggi
70 **Miti d'oggi** Kate Moss sotto il vestito, carattere

TEMPO LIBERO

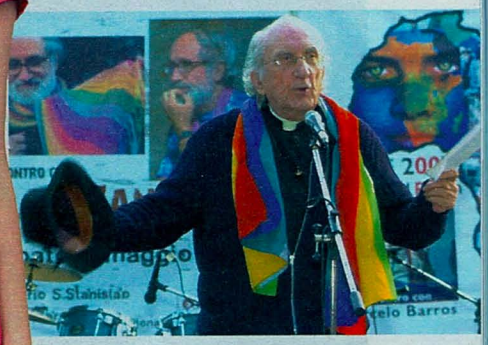
90 Ogliastra, un selvaggio paradiso segreto
91 Réunion: spiagge, vulcani e profumo di vaniglia
92 Davanti alla tivù dal 24 al 30 luglio

IN OGNI NUMERO

20 Le voci dell'anima
95 Indirizzi
96 L'oroscopo della Vale
97 Qui trovi lavoro
98 Una poesia per te

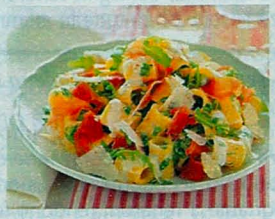
Luana Ravegnini
Foto: Roberto Guberti
Olycom

12 Noi, che cerchiamo Gesù nella strada Quattro sacerdoti che fanno dell'amore per chi vive ai margini della società la loro missione



22 Estate in città Gli abitini che puoi mettere da mattina a sera

26 Proteggi dal sole la pelle "speciale" Le cure per l'acne, la couperose e le rughe



80 I sughi freddi per le paste calde Ricette facili per primi pieni di gusto

66 Piccole donne d'oggi Quattordicesimo episodio: "Sono innamorata"

47 In esclusiva per *Confidenze* "L'amore che non ho mai fatto": un thriller d'autore da staccare e conservare

90 Ogliastra, un selvaggio paradiso segreto Alla scoperta delle calette nascoste della costa orientale sarda

✖ **I rimedi fitoterapici** Agiscono sul centro nervoso che controlla la motilità dello stomaco, prevenendo nausea e vomito. I più efficaci sono melissa e zenzero e si assumono sotto forma di estratti secchi in capsule: 2, qualche ora prima del viaggio e poi al momento in cui compaiono i disturbi.

✖ **Il braccialetto** Sfrutta i principi dell'agopuntura. Nella sua parte interna, infatti, ha una sferetta rigida che, premendo contro un punto del polso (Nei-Kuan o P6), blocca la nausea. Si trova tre dita sotto la prima piega del polso, tra i due tendini centrali.

I farmaci tradizionali

I più usati sono il dimenidrinato, un antistaminico (in compresse, supposte o gomme da masticare), e la scopolamina (anche sotto forma di cerotto da applicare dietro l'orecchio). Il cerotto va applicato due ore prima di partire mentre i chewingum vanno presi ai primi sintomi. Attenzione però, la maggior parte di questi farmaci, che si acquistano in farmacia senza ricetta, provoca sonnolenza e calo dell'attenzione. ●

una lettrice ci scrive

I CRACKER COME SALVAPARTENZE

Da quando ero piccola, ogni volta che faccio una strada piena di curve ho lo stomaco "sotto sopra". Il mio trucco per stare meglio è quello di tenere a portata di mano un pacchetto di crackers e mangiarne qualcuno, lentamente, durante il viaggio. Mi blocca quel terribile senso di nausea.

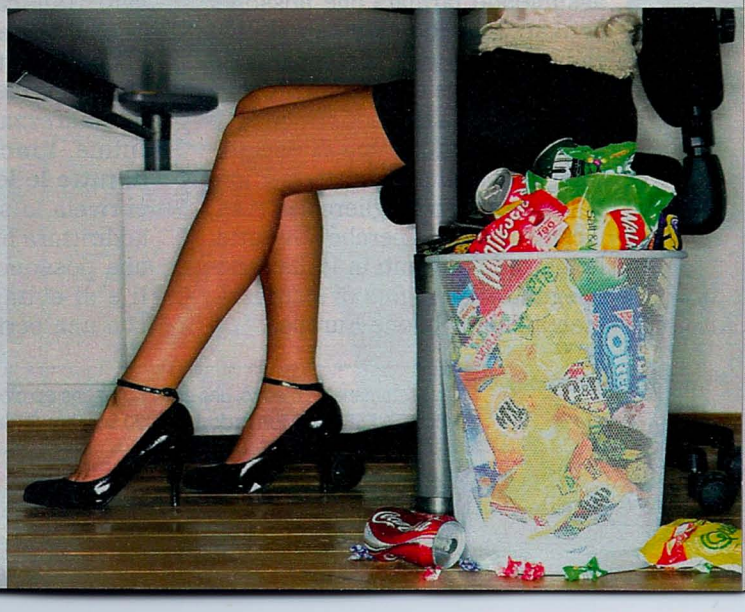
Roberta Paggini (via e-mail)

Anoressia e bulimia si curano anche online

Arriva dagli Stati Uniti un nuovo metodo per contenere i disturbi alimentari. Perché se sul web si "vivono" le situazioni che creano disagio e difficoltà, diventa più facile affrontarle nella realtà

di Silvia Pigorini con la consulenza di **Marco Vicentini, psicologo e docente** presso la facoltà di Psicologia dell'Università di Padova

Oggi anoressia e bulimia si possono curare anche online. La "Virtual Reality", infatti, è un nuovo metodo per affrontare i disturbi del comportamento alimentare, che negli Usa e in molti Paesi d'Europa è in uso da una decina d'anni e in Italia per ora è praticato solo a Verona, presso la casa di cura Villa Santa Chiara (convenzionata con il Servizio sanitario nazionale: www.villasantachiara.it). Il nuovo metodo, che va sempre abbinato alla psicoterapia, permette di facilitare la cura, abbreviando in molti casi i tempi della guarigione.

✖ **Quali problemi cura** Soprattutto anoressia e bulimia (che colpiscono in Italia 65.000 ragazze e donne), ma anche altri disturbi che coinvolgono la percezione dell'immagine corporea. In pratica, chi ne è colpito non vede il proprio corpo così com'è, ma lo trova sempre imperfetto. Mai abbastanza magro, nemmeno se è pelle e ossa, mai abbastanza tonico, mai abbastanza in forma. Per raggiungere l'ideale di un corpo perfetto, allora, si smette di mangiare. Oppure ci si abbuffa, per poi correre in bagno a vomitare. Dietro questi disturbi ci sono sempre cause complesse, che vanno dai problemi familiari ai modelli di bellezza irraggiungibili imposti dalla nostra società (ma una recente ricerca di neuroscienze chiama in causa anche un "difetto" del cervello che fa vedere rotondità dove non esistono). Risalire alle radici di questi disagi, in ogni caso, non è semplice. Ecco perché qualsiasi strumento in più è considerato utile.

✖ **Come funziona** Con il metodo della Virtual Reality, la paziente, con un caschetto in testa, si collega a un computer che la fa entrare, grazie a un programma speciale, in un mondo virtuale dove può interagire e confrontarsi con le situazioni che creano ansie e difficoltà. Il terapeuta, che è seduto accanto alla paziente, accompagna in questo "viaggio" e, in tempo reale, valuta le emozioni, le espressioni del viso e le reazioni, tutti elementi preziosi che lo aiutano a trovare soluzioni più rapide per la cura. L'aiuto dello psicoterapeuta e l'esposizione graduale e prolungata a queste scene servono a ridurre il disagio e a "provare" comportamenti meno distruttivi. Per esempio, chi ha conati di vomito al solo vedere un piatto pieno viene spinto a non rifiutarlo, ma a prendere confidenza con il cibo. O ancora, chi non va mai in spiaggia perché non riesce a mettersi in costume "entra" in una piscina virtuale e impara a confrontarsi con le altre persone in tenuta balneare e a non rifiutare più il proprio corpo. ●