

DIVA



CAIRO EDITORE

Settimanale femminile-anno XIV
n. 35 - 4 settembre 2018

E DONNA

Abbonamenti: Italia € 39,00 - Svizzera € 45,00 - Spagna € 2,80 - Portogallo (cont.) € 2,30 - Grecia € 2,80 - Olanda € 3,00 - Germania € 3,00 - Francia e Principato di Monaco € 2,40 - Lussemburgo € 2,40 - Belgio € 2,80 - ISSN 1827 1235

SOLO SU DIVA LA NUOVA DAMA DI SCAMARCIO



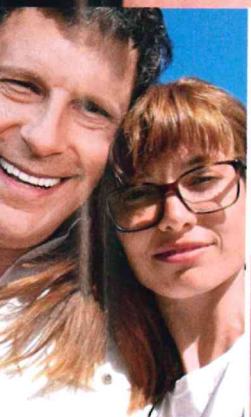
SI CHIAMA ANGHARAD E' INGLESE HA 7 ANNI PIU' DI LUI ED E' SOSIA DELLA GOLINO

SCANDALO A LUCI ROSSE PER ASIA ARGENTO



HA MOLESTATO L'ATTORE DI 17 ANNI? TUTTI GLI SMS BOLLENTI BOURDAIN, COMPAGNO DI ASIA, L'HA DIFESA: PERCHE' POCHI MESI DOPO SI E' SUICIDATO?

CON JIMMY BENNETT



MISS ITALIA NEL NOME DI FRIZZI Patrizia Mirigliani: «CARLOTTA VIENI IN TV PER ONORARE IL TUO FABRIZIO»



INCREDIBILE: DOPO SOLO 3 MESI SCANDALI E VELENI SPEZZANO LA FAVOLA DI HARRY E MEGHAN?

UN DIVORZIO DA 500 MILIONI DI EURO



Inchiesta

Riprendere i **ritmi quotidiani dopo le vacanze** è una fatica per 1 italiano su 10. L'esperto ci spiega come ricominciare alla grande: **dai cibi per il buon umore ai trucchi per reinsegnare al cervello a gestire gli impegni in base al tempo**



DILETTA LEOTTA È GIÀ "SCESA" IN CAMPO



CHIARA FERRAGNI SEMPRE CON LE VALIGIE

STRESS DA RIENTRO: VINCILO COSÌ

di Luisa Taliento

MILANO, agosto

Non tutti i 34 milioni di italiani che si sono concessi una vacanza quest'estate (dati Codacons) ne saranno colpiti ma, secondo le stime, almeno 1 su 10 manifesterà la "sindrome da rientro". Si presenta come un malessere generale: **mal di testa, sonnolenza, tristezza, nervosismo, disturbi digestivi, scarsa capacità di concentrazione, depressione.** Le cause? Il fatto che in molte persone fisico e mente non sono pronti a sopportare il surplus di energie richiesto per ►►



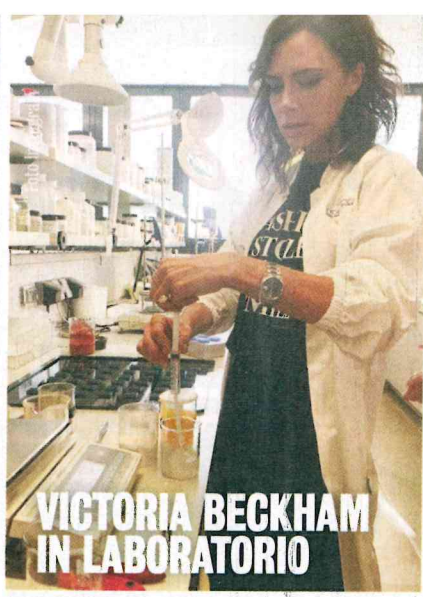
ELISABETTA GREGORACI AL LAVORO

RELAX FINITO Sopra, Chiara Ferragni, 31 anni, in aeroporto con le valigie. La fashion blogger, da 5 mesi mamma del piccolo Leone, avuto dal rapper Fedez, è sempre in viaggio. Anche se non sembra, lavora anche quando è in vacanza, come dimostrano i suoi innumerevoli post sui social. Sopra, a sin., Diletta Leotta, 27, tornata al lavoro con una nuova avventura sulla piattaforma del calcio in streaming Dazn, insieme con l'ex calciatore Andriy Shevchenko, 41. A sin., Elisabetta Gregoraci, 38, al lavoro con tanto di iPad.

34 milioni gli italiani in vacanza quest'estate

(Fonte: Codacons)

tornare subito alle consuete attività di vita e lavoro. «In vacanza», spiega Giuseppe Alfredo Iannocari, uropsicologo e presidente dell'Associazione Assomensana di Monza, **annullano vincoli, orari, tempi retti o almeno si riducono. Così tempo perde la sua struttura** e i mi fisiologici, psicologici e cognitivi si adagiano, concentrazione e rapidità non sono più le stesse di prima, perdono di efficienza a vantaggio dello stato psicologico di calma e rilassamento. È come se si attivasse una sorta di "pilota automatico" mentale, la rete di neuroni che prende il controllo quando non siamo concentrati a fare qualcosa e induce quella condi-



**VICTORIA BECKHAM
IN LABORATORIO**

zione che ci permette di stare sdraiati un'intera giornata sotto l'ombrellone, lasciando che la mente vada per conto suo».

ELENCARE LE COSE DA FARE

Come riprendere i giusti ritmi quotidiani senza subire lo stress da rientro? «Innanzitutto è necessario ripristinare la "griglia" del tempo psicologico,

TRA LAVORO E RELAX A sin., Victoria Beckham, 44, all'opera in un laboratorio. L'ex Spice Girl, diventata stilista, si è concessa delle splendide vacanze con il marito David e i loro quattro figli con tappa in Montenegro, Croazia e Bali. Non sarà facile per lei riprendere a lavorare dopo un'estate così...

ovvero **ridare al cervello quella capacità di riorganizzare e gestire gli impegni in base al tempo disponibile**. A questo scopo, è bene scrivere su carta tutte le attività da fare nelle prossime due settimane, iniziando dalle più importanti e urgenti fino ad arrivare a quelle che possono aspettare. Poi occorre pianificare tre attività da fare ogni giorno per ridare una "struttura" al tempo. In contemporanea bisogna riattivare le funzioni mentali necessarie per ripartire: concentrazione, pianificazione e velocità di elaborazione delle informazioni».

CINQUE ESERCIZI QUOTIDIANI

Per rivitalizzare la mente si possono eseguire 5 semplici esercizi da ripetere 3 volte al giorno:

1. Effettuare 3 calcoli a mente: ad- ➤➤



Contro
**SECCHENZA
ESTREMA**
RAGADI e FISSURAZIONI
sui piedi e talloni

Dermovitamina RAGADI PIEDE BALSAMO RIPARATORE

RIPARA - PROTEGGE - IDRATA - NUTRE

Contiene sostanze **emollienti, idratanti, elasticizzanti e riparatrici**, che favoriscono elasticità e morbidezza della pelle estremamente secca di piedi e talloni.

L'**effetto barriera** è assicurato dall'azione filmogena e protettiva del balsamo arricchito dalla presenza di argento che contrasta la proliferazione batterica.

**DERMATOLOGICAMENTE
TESTATO PER PELLI SENSIBILI**



75ml € 12,50*

AZIONE RIPARATRICE INTENSIVA
ANCHE PER LA PELLE FRAGILE DEL PIEDE DIABETICO

*Prezzo suggerito. Può subire variazioni.

IN FARMACIA E PARAFARMACIA dermovitamina.it



PHC
PASQUALI HEALTHCARE

RP-18R00-MEZ

«Pianificare tre attività al giorno per ridurre la "struttura" al tempo»

«...dizione, sottrazione e moltiplicazione. I numeri devono essere a due cifre, tranne per la moltiplicazione dove il moltiplicatore può essere a una (es.: 37+15; 72-13; 12x8 ecc.).»

2. Selezionare 3 parole di 5-6 lettere e ripeterle al contrario. Esempio: "menta" diventa "a-t-n-e-m".

3. Prendere una parola e trovare 3 sinonimi e 2 contrari. Esempio: bello è attraente, piacevole, avvenente; al contrario, brutto, malfatto.

4. Scegliere una parola di 4 lettere e scambiare una lettera alla volta, creando una parola di senso compiuto: Es. Moto-Moro.

5. Partire dal numero 50 e tornare indietro di 2 in 2, veloce. Chi prende dimagrisce può farlo con delle varianti, partendo magari dal 41 e tornando indietro di 3 o 4 numeri».



BARBARA D'URSO IN PARTENZA



Giuseppe Alfredo Iannocari, neuropsicologo

STAGANOVISTA A sin., Barbara D'Urso, 61, pronta a prendere un treno. La conduttrice regina di Mediaset è una lavoratrice instancabile. Il suo segreto? A dieta è molto attenta, difficile che sgarri. E poi ama molto il suo lavoro.

I CIBI DEL BUONUMORE

Cereali integrali e legumi che non introducono grassi e contengono fibre che aumentano il senso di sazietà e depurano l'organismo. Gustosa e salutare l'uva rossa, frutto depurativo che stimola la produzione di melatonina, ha azione antiossidante e riequilibrante del ritmo sonno-veglia. Ma anche carni bianche, Parmigiano,

bresaola, tonno fresco, miele e latte che contengono il triptofano, sostanza che favorisce il buonumore. «L'alimentazione», spiega il professor Iannocari, «è un valido alleato per aiutare l'organismo a ritrovare energia e concentrazione. A tavola, almeno nella prima settimana dopo le ferie, non devono mancare verdura, frutta fresca e secca (mandorle, nocchie), che sono un'ottima fonte di ▶▶

MICOSI VAGINALE

PRURITO, ODORE SGRADIVOLE, SCARSITÀ DI SEGRETO, PERDITE BIANCASTRE, SINTOMI DA CANDIDOSI, MICOSI IN GENERE

Dermovitamina GYNOMICOBLOCK®
GEL VAGINALE

Gel vaginale per il trattamento delle micosi vaginali, contro prurito, secchezza e odore sgradevole.

+ 6 cannule monouso



SECCHIZZA VAGINALE

CONTRO SECCHIZZA, PRURITO, ATROFIA INTIMA

Dermovitamina elle
Gel Vaginale Idratante

Ad azione idratante, lubrifica e lenisce i sintomi causati da secchezza vaginale.



40ml
€ 12,50*

SENZA ORMONI

IN FARMACIA E PARAFARMACIA
*prezzo consigliato, può subire variazioni

PHC
PASQUALI HEALTHCARE

www.dermovitamina.it

Dispositivo medico CE 0546. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 22/11/2016

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 30/03/2018

GM-C01-16REV00-MEZ

UNA PELLE BELLA, SODA E LUMINOSA DA DENTRO:

**il beauty drink
che entusiasma
il mondo
femminile**



Sabrina



Luciana

La vera bellezza viene da dentro - un semplice detto o una realtà? Uno speciale drink al collagene promette quello che molte creme finora non hanno saputo mantenere: rassodare la pelle. Bere collagene invece di spalmare creme, così si dirà in futuro. Molte consumatrici entusiaste raccontano del loro risultato con il beauty drink Signasol.

Molte donne conoscono quella spiacevole sensazione di guardarsi allo specchio e sentirsi più vecchie di quanto non siano in realtà. Spesso sono le rughe sul viso o la pelle flaccida su cosce o glutei a fornire quest'impressione. Il motivo è che con l'avanzare dell'età il nostro corpo produce meno collagene e la pelle perde quindi elasticità. Anche **Sabrina L.** era nella stessa situazione, finché non ha trovato la bevanda al collagene Signasol (in farmacia): "Già dopo solo quattro settimane vedo meno rughe e una pelle più elastica."

Il segreto per il successo: bere collagene invece di spalmarlo

A rendere Signasol speciale sono i peptidi di collagene contenuti nella bevanda. Grazie alla forma particolare, preparata appositamente per Signasol, i peptidi vengono assimilati dall'organismo in forma liquida. Così possono riempire nuovamente le riserve di collagene della pelle dall'interno. Anche **Luciana D.** racconta: "Grazie ai pratici flaconcini mi rifornisco di Anti-Age dall'interno. Sono meravigliata di come funziona."

Risultati degli studi stupefacenti dopo solo 8 settimane:

- ✓ Riduzione delle rughe fino al 50%
- ✓ Aumento di collagene nella pelle fino al 65%
- ✓ Diminuzione degli inestetismi della cellulite

Per il farmacista:

Signasol

(PARAF 973866357)



novità

Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:113-119; Proksch et al., 2014, Skin Pharmacol Physiol 27:47-55; Schunck et al., 2015, Journal of Medicinal Food 18 (12):1340-1348 • Integratore alimentare. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta equilibrata e variata e di uno stile di vita sano. • Immagini a scopo illustrativo, nomi modificati

1 su 10
gli italiani

con
la sindrome
da rientro

(Fonte: Assomensana)



Foto Instagram

**SIMONA VENTURA
AL TRUCCO PER LA TV**



Foto: E. P. / Contrasto

**LAURA TORRISI
SI DEPURA**

IN FORMA Sopra, Simona Ventura, 53, al trucco e parrucco in camerino in vista del suo nuovo programma, "Temptation Island Vip", in onda dall'11 settembre in prima serata su Canale 5. A sin., Laura Torrisi, 38, sorridente a bordo piscina con una bevanda detox. Dopo le vacanze è ideale assumere tisane che aiutano memoria e concentrazione, per riprendere il lavoro alla grande.

«◀ minerali, in particolare magnesio, calcio, zinco, potassio, ideali per combattere sonnolenza e stanchezza. La frutta secca è ricca di Omega 3, i grassi buoni che proteggono il cervello. Via libera a tisane che aiutano memoria e concentrazione, come quelle a base di Ginkgo Biloba».

PER CHI È ANCORA VIA E NON SOLO

L'ideale è rientrare qualche giorno prima della fine delle vacanze per abituarci a temperatura, ritmo cittadino e per assorbire l'eventuale differenza di fuso orario. Per le prime due settimane anticipare l'ora per andare a letto (evitare di svegliarsi assonnati e di cattivo umore). Dopo 8 ore di lavoro concedersi del tempo per sé, per leggere un libro, visitare una mostra, vedere un amico, fare shopping. Riprendere l'attività fisica ma senza eccessivo agonismo, iniziando 2 o 3 volte a settimana con 20-30 minuti e poi incrementando fino a un'ora. Lo sport migliora l'ossigenazione delle cellule cerebrali e rilascia endorfine che favoriscono calma e benessere psico-fisico. Infine, guardare alla ripresa in modo positivo, come un nuovo inizio, facendo progetti, magari per imparare una lingua straniera, seguire un corso di ballo o imparare a suonare.

Luisa Taliento