**UNA DONNA 2015**

**BELLEZZA**

**Natale 2015: 10 idee regalo per il promesso Sposo**

Natale è in arrivo e voi non solo non avete ancora acquistato il regalo per il vostro futuro sposo ma non avete neanche idea di cosa regalargli? Ecco per voi 10 idee perfette.

**22 DICEMBRE 2015** **DI**[**A A**](https://www.unadonna.it/author/aamato/)

Le festività Natalizie sono in generale piene di gioia e allegria e se sono quelle immediatamente precedenti il vostro “sì, lo voglio” sono ancora più speciali. **Per questo Natale così importante** vorreste fare **al vostro compagno di vita** un regalo prezioso? Qualcosa di simbolico e significativo? Ecco qualche idea.

**1. Lucchetto ed etichetta valigia**

Quando si parte si ha sempre quel timore nascosto che in aeroporto qualcuno possa aprire o perdere la nostra valigia. Per questo motivo, soprattutto se la vostra *honeymoon* prevede una destinazione oltreoceano, è bene che i bagagli siano dotati di lucchetto di sicurezza ed etichetta con nome del proprietario.

**2. Una camicia**

Pur potendo sembrare un regalo banale, una bella camicia è sempre un regalo azzeccato. Il vostro futuro maritino potrà indossarla in tutte le occasioni che vi vedranno insieme e che richiederanno eleganza!

**3. Necessaire da viaggio**

Quando si intraprende un lungo viaggio verso una meta straniera è bene organizzare il proprio bagaglio in modo impeccabile e soprattutto ordinato per evitare di cercare ripetutamente in valigia un oggetto. Se il vostro Lui non ne è ancora dotato è bene fornirgli un piccolo beauty ove riporre in modo strutturato ciò di cui avrà bisogno durante la vostra meravigliosa vacanza.

**4. Gift Card**

Il vostro fidanzato ha gusti particolari e ama fare shopping? Regalategli una semplice ma utilissima gift card rilasciata dal suo negozio preferito: Decathlon, Mediaworld o altro. Far scegliere il proprio regalo è di sicuro una manifestazione d’amore!

**5. Accessorio per casa nuova**

Oltre al matrimonio e al viaggio avete intrapreso la ristrutturazione di casa? Ecco che scatta il regalo tecnologico preferito dagli uomini… un bellissimo televisore, un articolato impianto di filodiffusione o altre stregonerie di ultima generazione.

**6.Vacanza rilassante**

Organizzare un matrimonio, oltre ad essere molto emozionante, è un’operazione decisamente stressante. Soprattutto se si è scelto di non affidarsi ad una Wedding Planner! Tante cose da ricordare, tanti dettagli da definire. In questo caso la coppia ha bisogno di rilassarsi e godersi l’amore che si respira nell’aria. Scegliete una breve vacanza rilassante, in montagna o una giornata in un centro benessere, per arrivare riposati e freschi all’altare.

**7. Capo di abbigliamento per il viaggio di nozze**

Sarà una vacanza sportiva? Oppure dedicata all’ozio completo? A seconda della meta prescelta potrete optare per un costume da bagno, un telo da mare o un cappello di lana!

**8. Agendina 2016**

Un anno magico sta per iniziare e tante cose si devono ancora organizzare. Una bellissima e personalizzata agendina ove segnarsi tutti gli appuntamenti più importante è sicuramente un oggetto indispensabile ed utile per questo 2016 decisamente unico.

**9. Prima fila**

Quando si organizza il proprio Matrimonio spesso ci si concentra sui preparativi e si tralasciano le occasioni sociali che la vita di città può offrire. Il vostro futuro sposo ama un certo genere musicale o è appassionato di cinema o teatro? Questa è l’occasione giusta per regalargli un biglietto per un concerto o per uno spettacolo teatrale che potrebbe piacergli tanto.

**10. Una promessa d’amore**

Se avete deciso di non consumare ulteriore budget per regali di Natale visto le spese che andrete a sostenere da qui a 6 mesi, non rinunciate a stupire il vostro grande amore… scrivete una frase, un pensiero o una promessa d’amore su una pergamena esprimendo la vostra immensa gioia di vivere una vita insieme… per sempre!

**Creme da Notte: le migliori per l’Inverno 2015**

La notte è particolarmente importante per la bellezza della pelle. Scopriamo insieme alcuni dei migliori trattamenti notturni per un viso rinnovato, dall’aspetto più compatto e luminoso.

**15 DICEMBRE 2015** **DI**[**E B**](https://www.unadonna.it/author/elisa-branda/)

Le ore notturne sono quelle più importanti per la nostra pelle in quanto mentre ci riposiamo la cute lavora intensamente per rigenerarsi. La [**crema da notte**](https://www.unadonna.it/bellezza/10-creme-viso-notte/113621/) è quindi un passaggio fondamentale nella beauty routine quotidiana e va scelta con particolare attenzione. Le [**pelli più secche**](https://www.unadonna.it/bellezza/pelle-secca-10-creme-viso-efficaci/106945/) e bisognose di idratazione opteranno per un trattamento nutriente intensivo mentre quelle mature per un prodotto anti-age. Sulle [**pelli miste o grasse**](https://www.unadonna.it/bellezza/pelle-grassa-10-creme-viso/104258/) va applicato un prodotto specifico tenendo conto, però, che anche la cute grassa ha necessità di idratazione e utilizzare prodotti troppo aggressivi, sgrassanti o poco nutrienti non fa altro che aumentare la problematica. Vediamo alcuni dei trattamenti più efficaci per una rigenerazione cellulare ottimale e per una pelle più giovane e fresca.

**Lancôme Visionnaire Nuit** Visionnaire Nuit Beauty Sleep Perfector è il nuovo trattamento di Lancome pensato per rigenerare la pelle durante le ore notturne. La texture, innovativa, è fondente e di facile assorbimento: nutre la pelle senza renderla oleosa. Il trattamento è ideale sia per le pelli secche che per quelle miste.

**Collistar Speciale Prime Rughe** Speciale Prime Rughe è un trattamento pensato per contrastare la formazione dei primi segni del tempo sulla pelle. Funziona come una vera e propria ricarica di energia rivitalizzando i tessuti. Il risultato è una pelle giorno dopo giorno più levigata e compatta. La formula è ricca di Burro di Karitè, Olio di Riso, Estratti di Mirto e Litchi ed altri preziosi ingredienti dall’effetto antiossidante.

**Givenchy Hydra Sparkling Crema Notte** Due prodotti in uno: ovvero una crema notte che può essere utilizzata anche come maschera per un trattamento d’urto intensivo. Si applica generosamente su tutto il viso, lasciando agire come una maschera oppure massaggiando la texture fino a completo assorbimento. Il risultato è una pelle idratata a fondo che appare più luminosa e riposata.

**Deborah Linea Viso Dermolab – Antirughe – Crema Notte Nutriente** Una crea notte ricca e nutriente, pensata per le pelli più secche e bisognose di idratazione. Rivitalizza e lenisce la pelle stressata, avvolgendola in una coccola piacevole e setosa. La formula si distingue per il prezioso mix di ingredienti brevettati che favoriscono la ristrutturazione cutanea.

**Green Energy Organics All in One Crema Notte Multi Rigenerante Cellulare** Si tratta di una crema realizzata con ingredienti naturali, senza siliconi né parabeni. La formula è ricca di enzimi ottenuti dalla bava di lumaca, fondamentali per rigenerare la pelle minimizzando le cicatrici. Il prodotto agisce su Collagene, Elastina e Vimentina, 3 proteine particolarmente attive nel contrastare i segni dell’età.

**Biotherm Skin Best Crème Nuit** Il trattamento sfrutta le ore notturne per levigare la texture della pelle, rendendola più compatta e liscia. Skin Best Night agisce direttamente sui segni del tempo minimizzando  rughe e segni di stanchezza; il risultato è una pelle più fresca al risveglio, dalla grana più compatta e dal colorito radioso.

**Estée Lauder Skin Essentials Advanced Time Zone Night** Una crema che nutre a fondo la pelle e allo stesso tempo svolge un’azione rimpolpante e levigante. La formula è arricchita con uno speciale complesso a base di amminoacidi che stimola l’azione del collagene per un viso più radioso e riposato.

**La Prairie The Swiss Moisture Collection Cellular Night Repair Cream** Una crema pensata per un’azione notturna efficace e specifica per viso, collo e decolletè.  Svolge principalmente un’azione idratante che rimpolpa la pelle rendendola più fresca e sana. Notte dopo notte contrasta l’azione ossidativa dell’invecchiamento cutaneo rendendo i contorni più rassodati e migliorando visibilmente l’aspetto della pelle.

**Givenchy  Smile ’N Repair Crème de Nuit Anti-Rides Régénérante** Un trattamento notturno pensato per contrastare la pelle segnata dal tempo. La formula è ricca di nutrienti e speciali attivi che svolgono una spiccata azione antiossidante e antirughe come Enotera ed estratto di Semprevivo. Il risultato è una pelle più levigata e luminosa.

**DIOR  Capture Totale – Crema Notte Alta Rigenerazione Viso e Collo** È un trattamento intensivo anti-età e anti-rughe, pensato per pelli segnate e mature o semplicemente stressate e spente. La crema ha una texture amabile e fondente, si applica con un lieve massaggio e si assorbe nella pelle in pochi istanti. Aiuta a risvegliare il naturale colorito della pelle rendendo il viso visibilmente più giovane e fresco. La speciale formula è arricchita con estratto di Longoza dei Giardini Dior e Semi i Uva per un trattamento antiossidante intensivo e particolarmente efficace.

**Stivali per tutti i gusti: speciale autunno-inverno 2015-2016**

Dagli ankle boots ai cuissard, gli stivali sono assoluti protagonisti dell’autunno-inverno 2015-2016. Scoprite qui i modelli più glamour e gli stili di tendenza per affrontare freddo, pioggia e neve con il sorriso e sfoggiare un look all’ultima moda!

**9 NOVEMBRE 2015** **DI**[**S A**](https://www.unadonna.it/author/silvia-artana/)

Vero e proprio oggetto del desiderio per ogni donna, gli**stivali** hanno superato i confini del tempo e del clima e sono diventati una calzatura per tutto l’anno. Ma la stagione fredda resta senza alcun dubbio il “loro” momento.

Ideali per affrontare il freddo, la pioggia e la neve, appropriati di giorno e di sera, perfetti sia con una gonna che con un paio di pantaloni, si confermano infatti protagonisti dell’**autunno-inverno 2015-2016** con una varietà di forme, stili, materiali e colori da perdere la testa.

Se l’idea di essere travolte da un desiderio irresistibile di shopping non vi fa paura, scoprite qui i **modelli più glamour e di tendenza** delle nuove collezioni!

**Ankle boots**

Gli ankle boots sono uno dei trend “caldi” dell’autunno-inverno 2015-2016. Celebrati sulle passerelle e adorati dalle star, possono essere indossati da tutte con alcune piccole accortezze. Lo scollo alla caviglia, infatti, rischia di “segare” la gamba, per cui l’abbinamento con **gonna lunga al ginocchio** è riservato a chi è alta e longilinea, mentre quello con **pantaloni cropped** è indicato sempre perché riproporziona la figura.

Volete provare? Allora scegliete gli ankle boots con elastici laterali di **Aldo Shoes**, il modello con cinturino di**Geox** e quello con tacco da 10 cm di **Christian Louboutin** per uno stile quotidiano e lo stivaletto bicolore effetto verniciato di **Maison Margiela** per un look da sera.

Se non avete paura di osare, fanno per voi gli ankle boots allacciati di **Jeffrey Campbell**, vero e proprio must have del genere, mentre il modello con farfalla applicata di **Sophia Webster** e quello dorato di**Zara** sono perfetti per un’occasione speciale.

**Biker boots**

I biker boots, ovvero gli stivali da motociclista, continuano a fare tendenza anche per l’autunno-inverno 2015-2016. Il loro **stile rock e ribelle**e la **suola flat** li rendono perfetti infatti per essere indossati tutto il giorno e donare un **twist grintoso** a ogni look.

Se vi piacciono, da **Nero Giardini** trovate un modello con doppio passante e gambale asimmetrico (più alto davanti e più basso dietro), mentre **Fiorentini+Baker**propone dei biker boots in cuoio con pannello frontale used effect e **Versace** degli stivali con suola carrarmato, tiranti laterali e dettaglio della Medusa in metallo.

Sono borchiati invece i biker Rockstud Noir di **Valentino**, il modello *Alesya* di **Scarpe& Scarpe** e gli stivali in nappa e gommato nero con fondo carrarmato di **Loriblu**, arricchiti anche con catene e dettagli in oro.

I *Kathleena Boots* di [**Dr Martens**](https://www.unadonna.it/moda/dr-martens-moda-vintage-o-controtendenza/186804/), infine, presentano gambale leggermente più alto rispetto a quello tradizionale e una linea pulita ed elegante.

**Stivali alti**

Gli stivali alti sono un grande classico della stagione fredda e l’autunno-inverno 2015-2016 non fa eccezione, con una ricca offerta di modelli per tutti i gusti e le tasche.

Per le amanti dello stile “cavallerizza” sono imperdibili i modelli *Cavalière* di **Saint Laurent Paris** con cinturino in pelle con fibbia, *Rita* di **Givenchy** caratterizzato da passante con finitura argento sul bordo del gambale e quello in pelle lucida di **Alberto Fasciani**.

Hanno il tacco invece gli stivali *Damiera* di **Pinko**, con allacciatura frontale e borchiette, il modello color cuoio con fibbia laterale di **Cinti** e quelli con gambale morbido di **Passi Italiani**.

Decisamente chic e *unconventional*, infine, gli stivali alti in pelle *stretch* e *gros grain* di **Chanel**e quelli con fantasia floreale di **Valentino**.

**Cuissard**

Insieme agli ankle boots, gli stivali cuissard sono uno degli hot trend dell’autunno-inverno 2015-2016 e proprio come i “cugini” richiedono alcuni accorgimenti per essere indossati al meglio. Chi è alta infatti può permettersi i **modelli flat**, mentre chi è piccolina deve tassativamente sceglierli **con i tacchi**. Per tutte invece vale la regola di indossare i **modelli più stravaganti e appariscenti di sera**, preferendo i pantaloni alla gonna.

Osservando queste semplici regole potete letteralmente sbizzarrirvi con i modelli proposti da **Tory Burch**, **Stuart Weitzman**, **Jimmy Choo** e **Christian Loboutin** oppure, se disponete di un budget meno “importante”, con quelli di **Mango**, **Primadonna** e **Bata**.

**Stivali da pioggia**

Gli stivali sono diventati un calzatura talmente cool da far quasi dimenticare la loro primaria funzione: proteggere dalla pioggia. Un compito che assolvono particolarmente bene nella “classica” versione **in gomma**.

Per l’autunno-inverno 2015-2016 ssono tantissimi i modelli pensati appositamente per mantenere asciutti i piedi e tutti – naturalmente – **super glamour**.

**Dolce & Gabbana** per esempio ne propone un paio in gomma laminata color oro oppure argento, **Colors of California** uno con passante laterale e zip posteriore e **Menghi** un altro stile cavallerizza con catena davanti.

Sono coloratissimi invece gli stivali da pioggia di **Crocs** e **Havaianas**, mentre restano un grande classico gli **Hunter**, vera e propria fuoriserie dei rainboots.

**Fashion Weeks 2015: i segreti del makeup da passerella**

Quali sono i prodotti di makeup più utilizzati sulle passerelle delle Fashion Weeks? Viso, occhi, unghie e labbra: scopriamo insieme tutti i segreti e i consigli dei makeup artist.

**6 OTTOBRE 2015** **DI**[**E B**](https://www.unadonna.it/author/elisa-branda/)

Il vero mood delle **Fashion Weeks 2015** è stato quello di esaltare la**naturale bellezza della donna**, con dei look che valorizzassero eleganza e femminilità senza tuttavia essere troppo invadenti. Uno stile **raffinato e glamour** aperto a personali interpretazioni con tocchi di colorata originalità.

**Viso**

Il viso è il primo tra i nostri biglietti da visita e avere una pelle curata e senza imperfezioni è il sogno di tutte le donne. Per raggiungere un risultato così ambito è importante utilizzare i prodotti giusti, sia per quanto riguarda la skincare quotidiana sia per il makeup.

Per avere una pelle sempre bella e curata è importante partire dalla detersione, utilizzando prodotti non aggressivi, a base di tensioattivi delicati e possibilmente di origine naturale, come il **Gel Detergente Viso Mela & Bambù Bio di Delidea** dall’effetto purificante e lenitivo, a base di ingredienti biologici.

Prima di iniziare con il makeup è fondamentale idratare il viso con una crema specifica, da scegliere in base alla tipologia della propria pelle. L’**Emulsione Viso Idratante ad Azione Preventiva di Biofficina Toscana**, per esempio, aiuta a contrastare i segni del tempo grazie alla presenza di preziosi ingredienti antiossidanti e nutrienti. In più si adatta a tutte le tipologie di pelle grazie alla sua texture leggera e di facile assorbimento: perfetta da utilizzare sotto il trucco in quanto prepara la pelle senza appesantirla.

Per quanto riguarda il makeup, i look da passerella propongono fondotinta leggeri che aiutano a minimizzare le imperfezioni senza però nascondere la naturalezza della pelle. Le pelli più secche possono optare per un fondotinta liquido a base d’acqua, come il **Vitalumière Aqua a marchio Chanel,** mentre per le pelli miste è più indicato un fondotinta minerale, come quello firmato **bareMinerals**, ricco di minerali antiossidanti per la pelle.

Se un tocco di blush è sufficiente a ravvivare il colorito del volto, per definire i lineamenti si afferma indiscussa in passerella la **tecnica dello strobing**, che utilizza [gli illuminanti](https://www.unadonna.it/bellezza/make-up-post-vacanziero-risalta-la-pelle-con-lilluminante/184120/) per risaltare i volumi del viso e rendere la pelle compatta e radiosa.

Per un look da catwalk è indispensabile utilizzare una buona cipria fissante, che allo stesso tempo regali al viso un aspetto più asciutto e levigato: ottima la **cipria Surreale di Neve Cosmetics**, un misto di Silica e Mica dalla texture morbida che non secca la pelle.

**SALUTE**

**Rimini Wellness 2015, la fiera che fa bene a corpo e mente**

La grande kermesse di fitness, benessere e food, in programma a Rimini dal 28 al 31 maggio prossimi, presenterà diverse discipline che aiutano a stare bene a 360°, tra danza, yoga, fitness e cibo sano

**19 MAGGIO 2015** **DI**[**G M**](https://www.unadonna.it/author/giovanna-maggiori/)

Anche per il 2015 è arrivato il momento di **Rimini Wellness**, l’evento dedicato al fitness e al benessere che si tiene ormai da dieci anni nella cittadina romagnola e che puntualmente attira migliaia di persone, operatori del settore, giornalisti, blogger, ma anche tanti curiosi pronti a provare le ultime novità nel campo del fitness.

La prima vera news di quest’anno si chiama **Clorè effetto Burlesque**, attività che mixa il lavoro muscolare di [pilates](https://www.unadonna.it/benessere/gli-esercizi-di-pilates-tonicita-e-benessere-alla-portata-di-tutti/7227/), gag, functional training ai movimenti tipici del burlesque per un effetto di tonificazione completo sui muscoli. Ma non solo, questo mix ha effetti importanti sulla composizione corporea producendo una diminuzione della massa grassa favorendo il dimagrimento, il tutto sulle note di una musica allegra.  
Un’altra novità è la presentazione a Rimini Wellness di **Kravfit**, una serie di movimenti basati sul metodo di difesa personale israeliano Krav Maga, svolti su una base musicale. Le coreografie sono studiate in maniera tale da non dare l’impressione di un’arte marziale, mentre il movimento armonioso ma inteso consente di perde peso tonificando i muscoli. Per l’area benessere vi segnalo lo [**yoga**](https://www.unadonna.it/benessere/yoga-una-disciplina-millenaria-che-fa-bene-a-corpo-e-mente/25161/) presente in varie forme e soprattutto l’area dedicata ai **massaggi**, Relax Zone, dove si potranno provare diversi tipi massaggi gratuiti, riflessologia plantare, ayurvedico, massaggio tibetano durante tutte le 4 giornate dell’evento che si terrà a **Rimini Fiera dal 28 al 31 maggio 2015.**

Ma non il benessere psico-fisico non sarà solo concentrato nel fine settimana: **dal 22 maggio l’intero territorio romagnolo si animerà di oltre 300 iniziative, eventi, escursioni, degustazioni**, attività fisica nei parchi, passeggiate fotografiche nell’entroterra, camminate culturali nei centri storici, percorsi termali, open day nei centri fitness e wellness, convegni, fino ai grandi eventi sportivi come la Gran Fondo Nove Colli, il Challenge Rimini Triathlon e appunto la fiera riminese.

Sarà questa la prima edizione della **Wellness Week,** La Settimana del benessere e dei sani stili di vita. Promossa da Wellness Foundation ha l’obiettivo di presentare e valorizzare le eccellenze della Romagna in tema di qualità della vita intesa come movimento all’aria aperta, arte, storia e cultura, sport, enogastronomia, terme e centri wellness. Istituzioni pubbliche e private, associazioni sportive, centri fitness e wellness, terme, centri medici, scuole, hotel, spiagge, università, ristoranti, imprese, professionisti delle scienze motorie e della nutrizione, mondo del volontariato, organizzazioni non profit presenteranno la Romagna come il grande Distretto del benessere e della qualità della vita.

# La Wellness Week è anche gemellata con [Expo Milano](https://www.unadonna.it/lifestyle/expo-2015-le-sei-cose-da-sapere-assolutamente-in-vista-dellevento/170043/). *“Chi partecipa alle attività della Wellness Week non fa bene solo a se stesso e alla propria salute, ma contribuisce a nutrire il Pianeta*” dicono gli organizzatori. La Settimana del Benessere partecipa infatti a Let’s Move & Donate Food, il programma di Technogym per donare cibo alle popolazioni sottonutrite del Pianeta. Scaricando la Technogym App e muovendosi in Romagna tra il 22 e il 31 maggio, ogni persona potrà trasformare il proprio movimento in pasti che Technogym, attraverso il World Food Programme, agenzia Onu che ha come missione la distribuzione di pasti ai Paesi malnutriti, donerà alle popolazioni più bisognose.

# Spa & Gourmet: il ponte pasquale 2015 a Merano

Tre giorni a tutto relax e a prova di buongustaio grazie al pacchetto-vacanza proposto per il prossimo ponte di Pasqua dall’Hotel Terme Merano

**31 MARZO 2015** **DI**[**A I**](https://www.unadonna.it/author/anna-invernizzi/)

Una meta possibile per una Pasqua a tutto-relax magari in uno dei più bei scenari alpini italiani? Se questa è una opportunità che avete la possibilità/voglia di cogliere ecco una ghiotta proposta per passare un ponte pasquale indimenticabile.

Gusto, benessere, natura e bellezza sono le caratteristiche essenziali del pacchetto proposto dall’**Hotel Terme Merano**, una delle più suggestive e prestigiose destinazioni wellness di tutto l’Alto Adige, recentemente rinnovato all’insegna del design e della modernità dall’intervento guidato dall’architetto **Matteo Thun**.

Merano, splendida perla incastonata al crocevia di quattro grandi valli, la val d’Adige, la val d’Ultimo, la Val Venosta e la Val Passiria, e attraversata dal torrente Passirio che finisce poi nell’Adige, è un centro che gode non solo delle**bellezze naturali** che lo circondano e del rinomato **clima** mite, ma anche di importanti **ricchezze storiche** ed artistiche, dato che se ne trova traccia fin dal IX secolo d.C. Meta privilegiata che ha nelle sue rinomate**Terme** la “ciliegina sulla torta”, Merano costituisce una affascinante e stuzzicante opzione per un poste pasquale da sogno.

**La filosofia dei cinque elementi**

Un ambiente minimal ed esclusivo concepito in tutti i dettagli secondo i più contemporanei dettami del design, sia negli interni che negli esterni e che gode di un passaggio esclusivo per accedere al vicino complesso termale, fiore all’occhiello della cittadina in provincia di Bolzano. Questo è l’Hotel Terme Merano: **legno**,**pietra** e**colori vivaci** sono l’elemento distintivo del complesso, capace di coniugare la modernità con la tradizione e l’estetica tipica del centro atesino. Gli interni, invece, sono impreziositi da numerosi elementi appositamente disegnati che finiscono per rendere realmente unico il *concept* delle stanze e degli spazi comuni. Camere completamente rinnovate, ampi spazi, ristorante e bistrot esclusivi si sposano meravigliosamente con l’**area benessere privata 5 Elements SPA:** 1250 metri quadri a tutto benessere dove ritemprarsi grazie alla filosofia cinese dei cinque elementi – **legno, fuoco, terra, metallo e acqua** – che assicura la ricerca del “rilassamento perfetto” in contrapposizione con l’abituale ritmo frenetico della vita di tutti i giorni. Saune, bagno turco, piscina interna ed esterna ma anche percorsi di bellezza come il **Signature Beauty Treatment** con il famoso massaggio riequilibratore con oli aromatici.

**L’offerta dell’Hotel Terme Merano**

L’offerta compresa nel pacchetto che l’Hotel Terme Merano ha messo a punto in vista del ponte pasquale 2015, prevede **tre pernottamenti dal 03/04/2015 al 06/04/2015** prossimi. Nella tariffa che parte da **578 euro a persona** in camera standard, è compreso il trattamento a mezza pensione con prima colazione a ricco buffet e menù speciali per “buongustai” per la cena, accesso libero alle piscine e alle saune del centro benessere “privato” 5 Elements Spa riservato agli ospiti dell’hotel, accesso alle piscine delle Terme di Merano attraverso il tunnel sotterraneo percorribile in accappatoio, uso gratuito di internet in tutte le zone Wi-fi ed altre iniziative e sorprese nelle tre giornate. La Pasqua a Merano, dunque, sarà una Pasqua indimenticabile.

**Influenza 2015: come difendersi**

Come ogni anno durante la stagione fredda si assiste ad un picco del virus, ecco qualche consiglio per mettersi al riparo dal contagio e superare la convalescenza al meglio

**3 FEBBRAIO 2015**

Il **virus dell’influenza 2015** è particolarmente “cruento” infatti ha avuto un esordio nei primi di dicembre e sta avendo una diffusione più ampia proprio in queste settimane.  
**Il suo ceppo è quello del tipo A H1N1** meglio noto come*influenza suina* (che ebbe il suo esordio nel 2009). Diversi sono i casi riscontrati in Italia nelle varie regioni in cui **il virus dell’influenza 2015** ha messo a letto centinaia di persone, tra adulti, anziani e soprattutto bambini che rappresentano la fascia più colpita in quanto maggiormente esposta al contagio a causa della frequentazione della scuola (dove è più semplice che il virus influenzale trovi diffusione).

**Sintomi dell’influenza 2015**

**Il virus di quest’anno è di origine intestinale** **prevalentemente,** quindi comporta disturbi come *nausea, vomito, diarrea, crampi addominali, dolori alle ossa accompagnati spesso anche da febbre e mal di testa*. Per questo tipo di virus si raccomanda ai primi sintomi di **restare a casa per evitare la propagazione** dell’influenza e di assumere all’occorrenza sotto direzione di un medico medicinali per placare il vomito e per abbassare la febbre se supera i 38,5.  
**Rimedi naturali e molto efficaci** se protratti con assiduità sono anche *l’assunzione di liquidi coma*[*acqua*](https://www.unadonna.it/benessere/come-bere-piu-acqua-10-segreti/113711/)*, te e*[*tisane*](https://www.unadonna.it/benessere/tisana-alleata-del-nostro-corpo-e-del-nostro-benessere/37214/)*, carni bianche, fermenti lattici ed una alimentazione leggerissima* in genere che permette di ripristinare i liquidi tutelando anche la flora batterica.  
**Fortunatamente il virus di tipo intestinale non dura per più di un 2/3 giorni.**  
Il **virus influenzale** invece che dura un po’ di più è quello **che riguarda le vie respiratorie** e comporta una sintomatologia specifica quale [*tosse*](https://www.unadonna.it/benessere/la-tosse-cause-e-rimedi/21005/)*,*[*congestione nasale*](https://www.unadonna.it/benessere/raffreddore-i-rimedi-naturali-contro-un-malanno-di-stagione/144976/)*, dolori alle ossa e febbre e che, se non curato adeguatamente, può degenerare in patologie più gravi come la bronchite e la polmonite* (soprattutto su soggetti predisposti e con patologie preesistenti).  
**Il riposo a casa è di 5 giorni** e si consiglia di privilegiare una alimentazione sana a base di verdura e frutta di stagione, di praticare soprattutto ai bambini aerosol per liberare le prime vie respiratorie e di assumere dopo nella fase della convalescenza dei multivitaminici.  
**Mai assumere medicinali in modalità “fai da te”** ma rivolgersi esclusivamente al proprio medico curante per intraprendere la terapia farmacologica più idonea.  
**Come prevenzione in generale non esiste un rimedio universale**ma sicuramente avere una maggiore igiene delle mani, evitare per un po’ i luoghi affollati e privilegiare uno stile di vita sano con una buona alimentazione mediterranea può aiutare a tenere lontano il virus influenzale!

**Parabeni: conoscerli per evitarli**

I parabeni utilizzati in ambito commerciale sono molecole di origine sintetica che svolgono un’azione conservante. Ma fanno male? Tra allarmismi e verità, ecco quello che bisogna sapere.

**16 DICEMBRE 2015** **DI**[**S A**](https://www.unadonna.it/author/silvia-artana/)

Pericolosi o innocui?

Il dibattito sui **parabeni**, molecole ad azione fungicida e battericida utilizzate nell’industria cosmetica, ma anche farmaceutica e alimentare, è sempre acceso, tuttavia come molto spesso accade probabilmente anche in questo caso la verità sta nel mezzo.

Per un uso e un “non uso” consapevole, ecco **tutto quello che c’è da sapere su di loro**: che cosa sono, a che cosa servono, quali tipologie e in che quantità sono presenti nei prodotti di bellezza e per l’igiene personale e la normativa che ne regola l’impiego.

**Identikit dei parabeni e uso in cosmetica**

I parabeni utilizzati in ambito commerciale sono **molecole di origine sintetica** che svolgono un’**azione antibiotica e antimicotica** grazie alla capacità di contrastare l’insorgere e il proliferare di lieviti, muffe e batteri.

Impiegati in numerosi settori, dal farmaceutico all’alimentare, sono **particolarmente diffusi nell’industria cosmetica**, anche se in seguito a diverse controversie sulla loro innocuità l’uso è si è drasticamente ridotto: i prodotti che li contengono sono passati infatti dall’essere il 90% del mercato globale al 44%, con una concomitante crescita di quelli cosiddetti [***paraben free***](https://www.unadonna.it/bellezza/physicians-formula-le-novita-per-lautunno-2015/183197/).

I **parabeni che si possono trovare** **nei cosmetici** sono 4-hydroxybenzoicacid, methylparaben, potassium ethylparaben, potassium paraben, sodium methylparaben, sodium ethylparaben, ethylparaben, sodium paraben, potassium methylparaben, calcium paraben, butylparaben, propylaparaben, sodium propylaparaben, sodium butylparaben, potassium butylaparaben e potassium propylaparaben.

Inseriti nella **categoria dei conservanti**, nell’**INCI** (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients) sono indicati con la **lettera E maiuscola seguita da un numero progressivo da 214 a 219**.

Quelli più diffusi nei prodotti di bellezza e per l’igiene personale sono:

* **etilparabene (E214)**, indicato anche ethylparaben (INCI), etil 4-idrossibenzoato, etil-para-ossibenzoato o paraidrossibenzoato d’etile, e il sale sodico **etile-p-ossibenzoato (E215)**;
* **propilparabene (E216)**, indicato anche come propylparaben (INCI), propil p-idrossibenzoato, propil paraidrossibenzoato, nipasol e il sale sodico **propile-P-ossibenzoato** o **para idrossibenzoato di propile (E217)**;
* **etilparabene (E218)**, indicato anche come methylparaben (INCI), metil p-idrossibenzoato, metil paraidrossibenzoato, Tegosept, Mycocten, Nipagina, e il sale sodico **metil-p-idrossibenzoato (E219)**;
* **butilparabene**, indicato anche come butylparaben (INCI), butil paraidrossibenzoato, butil p-idrossibenzoato.

## Parabeni: quali rischi?

Largamente utilizzati nell’industria cosmetica, come pure in quella farmaceutica e alimentare, i parabeni sono guardati dai consumatori con sospetto e in alcuni casi con vera e propria preoccupazione. Tuttavia, se è vero che la materia è tuttora oggetto di indagine da parte della comunità scientifica, alcune posizioni allarmiste vanno ridimensionate.

Per quanto riguarda la **relazione tra i parabeni contenuti nei cosmetici topici e il**[**tumore al seno**](https://www.unadonna.it/benessere/tumore-al-seno-la-prevenzione-e-larma-vincente/38104/) ipotizzata da Philippa Darbre nel 2004, studi successivi hanno **escluso qualsiasi tipo di nesso causale**. Peraltro, la ricerca di Darbre è stata fin da subito fortemente criticata dalla comunità scientifica perché condotta con gravi mancanze metodologiche e caratterizzata da fallacie evidenti.

Il ruolo di **interferenti endocrini** dei parabeni è stato invece riconosciuto dalla UE, perché è stata provata la loro **potenziale capacità di “mimare” chimicamente gli estrogeni**, creando interferenze con il sistema ormonale. Tuttavia, numerosi studi successivi hanno altresì dimostrato che detta attività estrogenica è **1/100.000 volte inferiore a quella dell’estradiolo e dell’etinilestradiolo delle**[**pillole anticoncezionali**](https://www.unadonna.it/mamma/la-gravidanza-dopo-la-pillola/141659/), considerate sicure. Poiché approfondimenti sono ancora in corso, alcuni paesi hanno deciso di applicare il “principio precauzionale” per bambini e infanti, sconsigliandone l’uso in particolar modo nel caso di ferite e lacerazioni dell’epidermide.

Infine, per ciò che concerne l’**azione allergenica** dei parabeni, la sua portata è ancora in fase di valutazione, anche se sembra appurato un **nesso di causa ed effetto sulle pelli alterate**, in virtù dell’elevato potere penetrante di queste molecole sintetiche, e un **processo di sensibilizzazione** conseguente a un uso continuo e prolungato.

## La normativa vigente

I parabeni nell’**Unione Europea** sono sottoposti a un**disciplinare approvato dal Comitato scientifico per la sicurezza dei consumatori (CSSC)** che stabilisce quali tipologie, in che quantità e a che condizioni possono essere utilizzate per essere considerati sicuri.

A seguito di studi continui e approfonditi, è stata così decisa la cancellazione di una serie di parabeni dall’elenco di quelli ritenuti non dannosi per la salute dell’uomo e l’ambiente e si è proceduto a fissare le **percentuali di tolleranza** di quelli consentiti.

A oggi, dunque, per 4-hydroxybenzoicacid, methylparaben, potassium ethylparaben, potassium paraben, sodium methylparaben, sodium ethylparaben, ethylparaben, sodium paraben, potassium methylparaben e calcium paraben la concentrazione massima in un prodotto riferita a ciascuna sostanza è pari allo 0,4%, mentre per butylparaben, propylaparaben, sodium propylaparaben, sodium butylparaben, potassium butylaparaben e potassium propylaparaben è dello 0,14% per ciascuna sostanza o la loro somma. Infine, la **somma delle concentrazioni di tutti i parabeni contenuti in un dato cosmetico non può superare lo 0,8%**.

**Avocado: proprietà e benefici**

Avocado: tante proprietà in un solo frutto! Scoprite con noi tutti gli impieghi per cui si rende utile

**23 MARZO 2015** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Se prendi uno, prendi tre! Di cosa parliamo? Dell’avocado, un alimento classificato contemporaneamente come frutta, per la sua origine botanica; come vegetale, per il suo uso in cucina; e come grasso, per il suo elevato contenuto in grassi insaturi, soprattutto gli omega-3. I grassi possono variare dal 10% al 30% in base al tipo di avocado, che contiene il 7% di zuccheri e il 2% di proteine. È un frutto molto energetico: infatti apporta ben 230 kcal ogni 100 g. É ricco di vitamine, in particolare della A, della D, della E, della K e di quelle del gruppo B. Notevole è l’apporto di fibra e di minerali, come il potassio, il fosforo, il magnesio e il calcio. All’avocado sono attribuite importanti proprietà salutistiche. Scopriamo quali.

**Principali Proprietà**

Secondo uno studio compiuto dalla Pennsylvania State University, pubblicato sul Journal of the American Heart Association, le proprietà positive di questo frutto sono dovute alla presenza di grassi monoinsaturi, che vanno a ridurre nel sangue il livello di colesterolo LDL, il quale rappresenta un rischio per la salute, soprattutto per le persone sovrappeso ed obese. Lo studio ha esaminato 45 pazienti sani, sovrappeso od obesi , tra i 21 e i 70 anni. Nelle prime due settimane tutti i soggetti hanno seguito la dieta tipica di un americano medio, quindi ricca di grassi. Dopo cinque settimane sono stati divisi in gruppi con assegnazione di tre diverse diete ipocolesterolemizzanti. La dieta che prevedeva l’avocado, ha avuto i migliori risultati in termini di riduzione del colesterolo LDL. Possiamo dire, quindi, che **fa bene al cuore**! Inoltre, grazie alla presenza di [magnesio](https://www.unadonna.it/benessere/magnesio-le-proprieta-e-in-quali-alimenti-si-trova/104233/) e [potassio](https://www.unadonna.it/benessere/i-7-cibi-piu-ricchi-di-potassio/108001/), contribuisce a regolare la [pressione](https://www.unadonna.it/benessere/la-pressione-alta/100357/), ma non va bene per chi soffre di insufficienza renale. Non dimentichiamo la presenza di **antiossidanti**, in particolare la [vitamine A](https://www.unadonna.it/benessere/vitamina-a-in-quali-alimenti-si-trova/131825/) e la [vitamina E](https://www.unadonna.it/benessere/vitamina-e-a-cosa-serve-e-dove-si-trova/145926/), che contrastano l’azione dei radicali liberi, donano alla pelle elasticità ed hanno una **azione anti-tumorale**. Alcune ricerche stanno valutando l’azione della [vitamina D](https://www.unadonna.it/benessere/vitamina-d-bassa-come-compensare-la-carenza/118719/) presente in questo frutto, come prevenzione nei confronti del morbo di Alzheimer.

**Virtù da non sottovalutare**

Sembra avere un’azione positiva in caso di [depressione](https://www.unadonna.it/benessere/depressione-riconoscere-i-sintomi-e-trovare-una-cura/105088/) e degli **stati infiammatori**. È adoperato anche in estetica per preparare [maschere idratanti ed antirughe](https://www.unadonna.it/bellezza/skincare/maschere-per-il-viso/17874/).

Qualche curiosità su come utilizzarlo. Può essere aggiunto nelle insalate miste o nei panini per la sua azione saziante. È ottimo insieme ad altri ingredienti nelle verdure ripiene, ad esempio le zucchine ripiene con ricotta ed avocado o i pomodori ripieni con tonno al naturale ed avocado.