

Confidenze

tra amiche



N. 28 • 12 Luglio 2011
in Italia € 1,90
(Confidenze + Giochi)

738
OFFERTE
DI LAVORO

TUTTI I
PROGRAMMI
TV

GLI SPECIALI DI CONFIDENZE

L'oroscopo dell'estate:
ogni segno avrà i
suoi momenti d'amore

- ✓ 7 storie vere e forti
- ✓ La 12^a puntata della nostra fiction
- ✓ Indiana Jones compie 69 anni (un mito!)

RICETTE TIPICHE

Timballi, arancini, tielle.
Al Sud il riso si mangia così

DORMI BENE...

Basta scegliere
il cuscino giusto

Licia Colò

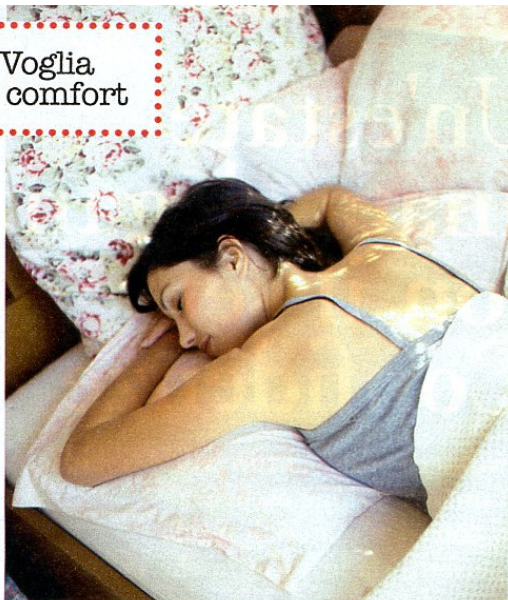
«Mille volte meglio
una buona separazione che
un cattivo matrimonio»

*La dolce Licia è un
duro combattente,
che lotta senza tregua
per l'ambiente,
per salvare, coi lupi
ed il gabbiano, anche
se non lo merita, pure
l'essere umano.*
Barbara Alberti

TUTTE AL MARE
Intero o bikini,
regalati un
costume trendy

S.O.S. ANSIA
3 idee per vincere
la paura di volare

Voglia
di comfort



Sonni d'oro con il cuscino giusto

Alcuni materiali aiutano a combattere l'afa notturna, altri sono talmente flessibili che rilassano i muscoli e favoriscono il riposo. Ecco una miniguida per dormire bene. In qualsiasi situazione

di Silvia Pigorini con la consulenza di **Sonia Piccoli, presidente del Consorzio produttori Italiani materassi di qualità**

Il cuscino ideale d'estate? Sorpresa, è in lana! Se è imbottito con fibre naturali, infatti, permette una maggiore traspirazione (anche la piuma d'oca ha questa proprietà, ma gli animalisti la sconsigliano). Non solo: la lana assorbe l'eccesso di umidità, tipico del grande caldo, e favorisce il buon riposo. I materiali naturali, infine, garantiscono il corretto allineamento tra la testa e la colonna vertebrale ed evitano le posture scorrette responsabili di dolori cervicali e tensioni muscolari alle spalle. Anche il tipo di federe usate, però, è importante. Oggi sono in commercio

quelle realizzate con tessuti innovativi che contrastano la colonizzazione degli acari e la formazione degli odori oppure che accompagnano il sonno con il gradevole profumo degli oli essenziali, inseriti nel tessuto grazie a tecniche avanza-

una
lettrice ci
scrive

IN LATTICE EVITA IL TORCICOLLO

Ho 56 anni e, purtroppo, soffro di insonnia: spesso le mie notti sono faticose. Per fortuna, ho scoperto che riposo meglio se uso il cuscino in lattice, perché è comodo e non mi causa il torcicollo.

Lina De Penta (via e-mail)

te. Oppure, piacevolmente morbide perché realizzate con fibre rispettose della pelle delicata del viso (per conoscere i produttori: www.consorziomaterassi.it). Ma se, a casa, vale la pena scegliere un cuscino in lana, quando si va in vacanza, le esigenze cambiano. Ecco qualche suggerimento utile.

✳ **Per le vacanze** Dormire in un letto e in un clima diversi, soprattutto per le prime notti, può rendere più difficile addormentarsi. In questo caso, si può portare con sé un cuscino alle erbe rilassanti. L'imbottitura, infatti, contiene melissa, luppolo e lavanda, che favoriscono il sonno, e farro che assorbe l'umidità e impedisce di sudare di notte (www.erboristeria-online.org).

✳ **Per il viaggio** Il cuscino ideale è comodo e piccolo. Come il "Memory": ha dimensioni normali ma, quando non serve più, si arrotola e diventa una piccola sacca. È in uno speciale materiale poliuretano che ha la caratteristica di adattarsi alla forma della testa e del collo. In questo modo, garantisce sostegno alla muscolatura e rinforza la colonna vertebrale durante il sonno. Quando si cambia posizione, poi, si adatta in pochi secondi alla diversa curvatura del collo. In più, è antiacaro, senza lattice e con una federa anti-allergica (www.dmail.it).

✳ **Per rilassarsi** Ascoltare la musica ti concilia il sonno? Puoi optare per Hi-Sleep, un nuovissimo cuscino che permette di connettersi a iPod, iPhone, mp3 o cd player e farsi cullare dalla canzone preferita per addormentarsi (www.ideeregalo.biz). ●

BENESSERE IN FORMATO MINI

Durante un weekend o per una giornata in piscina perché portarsi dietro pesi inutili? Ora tutto l'occorrente per il benessere del corpo sta in un mini spazio. Napkin Two Days Kirt (nella foto) è una pratica trousse che offre tutto ciò che serve per rinfrescarsi: contiene infatti cinque cosmetici da viaggio, un paio di ciabattine infradito e una salviettina. Nelle migliori profumerie, costa 37 euro.



Fresca e senza macchie per 24 ore

Con il caldo e gli abiti leggeri non basta usare un deodorante efficace contro il sudore e i cattivi odori. Ci vuole un prodotto che faccia sentire fresche e a posto per tutta la giornata. Invisible Antimacchie di Borotalco (nella foto),

oltre all'azione deodorante, riduce la formazione di macchie gialle sugli abiti bianchi e i residui biancastri sugli indumenti scuri. Non contiene alcol. Nella grande distribuzione, da 4,39 euro.

