

Lire 3000!

Settimanale femminile
di moda, attualità,
cronaca e spettacolo

**SE HAI UN
PROBLEMA CHIAMA IL
TELEFONO UTILE DI
DONNA MODERNA** 
Pag. 13

BELLEZZA

**Un bagno con
qualcosa in più:
per svegliarsi,
rilassarsi
e dimagrire**
Pag. 73



SESSO



**«Il mio fidanzato
mi chiede
carezze proibite.
Devo dire di sì?»**
Pag. 95

SONDAGGIO

**Cosa rimproverano
i giovani
al governo Prodi**
Pag. 60

S.O.S. CITTADINO

**Come si legge
la busta paga**
Pag. 140

TEATRO '97-'98

**9 spettacoli da non
perdere** Pag. 82

DONNA MODERNA

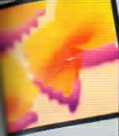


<http://www.mondadori.com/donnamoderna>

Dossier

Quanto durano?

✓ Dalla lavatrice al rossetto
✓ Dal phon ai farmaci
✓ Dall'automobile alla pasta
Dopo quanto tempo
sono davvero da
buttare gli
oggetti che ci
circondano Pag. 113



SALUTE

**Metti in riga i denti
con le nuove macchinette
invisibili** Pag. 123



Moda Bianco d'inverno

CUCINA A PICCOLI PREZZI



**Legumi + cereali =
le nostre ricette che salvano
il gusto e la tasca** Pag. 144





Grinta da leader. Per Fausto Bertinotti, di Rifondazione comunista, affrontare la platea non è mai un problema.

Impara a parlare in pubblico

La voce si strozza? Le parole si inceppano? Piccole strategie anti panico. Dedicate ai timidi e non

Grandi comunicatori, i politici. La loro disinvoltura nell'affrontare platee, televisioni e piazze suscita sempre un po' di invidia. Ma non è da tutti sentirsi a proprio agio quando si parla in pubblico. Secondo una ricerca condotta dal dipartimento di Psichiatria di Winnipeg, negli Stati Uniti, un uomo su tre preferirebbe scappare

piuttosto che affrontare un uditorio.

«Parlare in pubblico significa esporsi al giudizio degli altri» spiega Giorgio Nardone, psicoterapeuta. «E questo scatena inevitabilmente la paura di non essere all'altezza della situazione. Che non colpisce solo i timidi ma, paradossalmente, soprattutto gli uomini sicuri di sé». Molti, infatti, dopo aver collezionato una serie di successi vengono assaliti dal dubbio di non farcela più. «Così controllano ciò che prima era spontaneo: il ritmo della parlata, il tono della voce, la scelta delle parole» continua Nardone. «E più si controlla-

no, più rischiano di incepparsi». L'emozione sale, il respiro diventa affannoso e la voce si strozza. «Il problema tipico di un uomo imbarazzato è proprio la respirazione» spiega Fabia Schoss, psicologa. «Gli uomini, più delle donne, tendono a praticare quella addominale. Ma quando sono a disagio, respirano con la parte alta del diaframma. Il ritmo delle inspirazioni si fa più veloce, l'aria si blocca in gola e chi parla sente all'improvviso la propria voce stridula. Per non correre questo rischio, dieci minuti prima di affrontare una platea si può fare un esercizio di rilassamento. Ci si siede con la schiena dritta e si chiudono gli occhi. Con una mano sulla pancia, si cerca di seguire il ritmo del respiro. Se ci si concentra, dopo pochi minuti questo si sposta, cioè "scende" dal torace all'addome. Quando è la pancia, e non il petto, ad alzarsi e abbassarsi, a ogni espirazione si dice a se stessi per dieci volte: "Io sono calmo". Dopo qualche istante, ci si alza».

Questione di gesti. Per avere la tranquillità necessaria ad affrontare il pubblico ci vuole anche un'inniezione di sicurezza, che nessun farmaco è in grado di dare. Negli ultimi tempi si sta affermando una nuova terapia naturale, i fiori di Bach. Che, secondo alcuni, aiuta a superare le difficoltà emotive. «Si può preparare una

IL PROCTOLOGO

Se la schiena fa male forse c'è una fistola

Un dolore dietro la schiena, in corrispondenza del coccige. Del quale non si riesce a capire la causa. Può trattarsi di una fistola pilonidale, un disturbo che nell'85 per cento dei casi colpisce uomini dai 20 ai 30 anni. Si tratta di un piccolo cunicolo da cui escono ciuffetti di peli. Si pensa che questo disturbo sia provocato da un pelo incarnito che, infiammandosi, diventa una cavità più grossa, che si infetta. Per questo sono soprattutto gli uomini a soffrirne, più dotati di peluria in questa parte del corpo. La maggior parte dei maschi non sa di avere questo problema, perché la fistola si mimetizza tra gli altri peli. Se ne accorge quando si forma un ascesso, spesso accompagnato da febbre e dolore. L'ascesso può "scoppiare" spontaneamente o essere inciso dal chirurgo. In entrambi i casi, dopo qualche giorno l'in-



Il dottor RICCARDO ANNIBALI, proctologo, suggerisce ai lettori come prevenire e curare le malattie anorettali.

fezione guarisce. In seguito, è possibile stare bene anche per mesi, ma finché esiste la fistola, si va incontro a nuove infezioni.

L'unico modo per guarire del tutto è intervenire chirurgicamente. Fino a pochi anni fa l'operazione avveniva in anestesia generale. Dopo l'intervento, per tre mesi non si poteva guidare né fare sport. Oggi, una tecnica innovativa permette l'anestesia locale. Il giorno dopo l'operazione si può andare a casa e dopo due settimane si tolgono i punti, ritornando a una vita normale.

dottor Riccardo Annibali

miscela composta da due gocce di ciascuna di queste essenze» consiglia Massimo Soldati, psicoterapeuta, esperto in floriterapia. «Gentian, per non scoraggiarsi; Elm, per la sensazione di non essere all'altezza; Clematis, con-

tro il desiderio di scappare e Larch, per la mancanza di fiducia in sé. Prima del discorso in pubblico, se ne prendono quattro gocce quattro volte al giorno, per una settimana». Così superare l'ansia diventa più facile. E una volta di fronte alla platea, per catturarne l'attenzione si può usare questo trucco: «Si osservano gli atteggiamenti di un paio di persone che si trovano in mezzo al pubblico e si imitano in maniera quasi impercettibile» consiglia Maria Grazia Longhi, consulente d'immagine dello studio Demetra di Milano. «Per esempio, si inclina leggermente il capo o si spalancano gli occhi. Attraverso questi movimenti, si entra in sintonia con gli altri. Che in questo modo si sentono più vicini a chi parla e trasmettono all'oratore la sicurezza necessaria ad andare avanti».

Barbara Rachetti

I capelli io li taglio da solo

Volete imitare Raoul Bova, il bello della Piovra, che ha rinunciato ai suoi riccioli per un look "alla marine"? Oppure, senza fare una scelta così estrema, considerate dare una spuntatina ai capelli? In ogni caso, ci vuole lo strumento giusto. Ecco alcuni regolacapelli per arrangiarsi da

solli, senza ricorrere al barbiere.

1. Le sue lame tagliano fino ai 18 millimetri. Panasonic Er 211 possiede anche una lama supplementare per le rifiniture (145.000 lire).
2. Grundig 4355 ha un'impugnatura molto maneggevole. La lunghezza delle lame varia da 0,1 a tre millimetri (79.000 lire).

3. Philips Hq C446 prevede 12 posizioni di taglio, da zero a 40 millimetri (119.000 lire).
4. L'impugnatura di Wahl ricorda i modelli usati dai marines. Il set di quattro pettini consente tagli fino a 15 millimetri (125.000 lire).
5. Super compatto, Wahl Ambassador è ricaricabile, quindi perfetto per chi viaggia. Le lame tagliano da tre a 13 millimetri (160.000 lire).



Enrico Saravalle

