

VIVI MILANO

Carmen solo per voi

*"Faccia a faccia"
con una grande
protagonista
della nostra
canzone:
martedì
alla Salumeria
della Musica
la Consoli
risponderà
alle domande
dei lettori*

A PAGINA 5

Due anteprime:
"Dillo con parole
mie" (300 inviti)
"Il libro
della giungla 2"
(200 inviti)

ALLE PAGINE 25-26

Al Ciak
lo spettacolo
di Natalino Balasso
direttamente
dai successi di Zelig
(150 inviti)

A PAGINA 30

FOTO DI BANNIN

Clarks
ORIGINALS

IL CLASICO DEL COMFORT PER IL COMFORT

Clark & Co. Verona - Tel. 045.6718611 - E-mail info@clark.it - www.clark.it



FUTURE TREK



BOHO



SHUTTLE

Clarks Shops:
Milano
Corso Buenos Aires 63
Padova, Corso Garibaldi 3
Verona, Piazza delle Erbe 38



Orzo, buono anche da bere

Dalle tisane al succo, dalle zuppe ai cataplasmi: usatelo così

«Lasciate che il vostro cibo diventi la vostra medicina» diceva Ippocrate. Una massima più che mai valida nel caso di orzo, segale, e anche avena. Tre cereali umili che negli ultimi anni hanno trovato nuova gloria. Il più importante è l'orzo: contiene 25 volte più potassio del grano, 37 volte più calcio, 5 volte più ferro, oltre il doppio di magnesio. Rivisitiamo dunque la cura vecchia minestra d'orzo, tanto saporta quanto salutare, ma anche le fette di pane di segale (le proprietà sono quasi uguali), le fette biscottate per la zuppa e i fiocchi d'orzo da mescolare allo yogurt per la prima colazione.

Utile anche una buona tisana (20 grammi d'orzo in un litro d'acqua, da bere a volontà: favorisce il drenaggio del fegato, rinfresca ed è un buon tonico per la pelle. Un decotto d'orzo usato per i gargarismi disinflamma le vie respiratorie. Un cataplasma di farina d'orzo lenisce le irritazioni della pelle. Per infezioni e ricotte consultare il volume «Alimenti» (Tecniche Nuovo, 12,91 euro). Ma la grande novità viene dal Giappone. Dopo quasi 10 anni di ricerca, Yoshitake Hagiwara, nutrizionista dell'università di Kamamoto, ha messo a punto il Green Barley, succo di giovani foglie verdi di orzo. Oltre ai minerali già descritti, questa bevanda con-

tiene anche clorofilla, vitamina B, C, B12, una ventina di enzimi (c'è anche quello chiamato Sod, contro l'invecchiamento precoce), beta-carotene, rame e zinco. Si compra da: Erboristeria Due (via MacMahon 79, tel. 02.32.43.45) e al Punto Verde (c.so Como 15, tel. 02.65.90.7691).

Il medico ortomolecolare Franco Boscetti a fatto uno studio su migliaia di persone e ha concluso che: «L'orzo è un alimento privo di controindicazioni, ottimo per chi fa sport, e in più rafforza il sistema immunitario, i capelli e lo uoglio, la vista, e rende la pelle luminosa ed elastica».

■ Graziella Carrera

L'OFFERTA della settimana

Gambe perfette in tre mosse

Questo è il momento buono per iniziare un trattamento preventivo per i capillari delle gambe. Il centro Medicare (corso Buenos Aires 75, tel. 02.67.10.02.68) ha messo a punto un sistema che si avvale di tre mosse: bendaggio per stimolare la circolazione delle pareti venose da fare in istituto (durata 30/45 minuti); una confezione di nutrifiuido Phytotherm «Giovinezza», potente antiossidante che previene l'invecchiamento del tessuto connettivo, na-

to dall'esperienza di Maurice Messegue (contiene ascorba, e un flavone dura almeno 10 giorni: da bere a casa come aiuto «dall'interno»); una confezione di oli essenziali sinergici di rosmarino, camomilla e salvia da diluire, con parsimonia, nell'acqua del bagno (il flaccidino dura circa 6 mesi).

Il centro offre 100 coupon alle lettrici che potranno pagare una seduta 40 euro anziché 80 euro, e tre sedute 85 euro anziché 170.

■ gr. ca.

COUPON



Le prime 100 lettrici che si presenteranno con il nostro coupon all'Istituto Medicare (corso Buenos Aires 75, telefono 02.67.10.02.68) nella settimana tra il 26 marzo e il 1° aprile potranno pagare un trattamento «Capillari gambe in tre mosse» 40 euro anziché 80, tre trattamenti 85 euro anziché 170.

OCCASIONI

Marina Martorana
www.comere.it/total

LRAS.

Via delle Rose 5/a
Cusano Milanese (MI)
tel. 02.67.95.510
Orari: lun. gio. 14.30/19.
ven. 14.30/18.30

Da prendere al volo: solo oggi 29 marzo, questa particolare istituzione per la salute esoterica offre gratis trattamenti per tutti. Dalle 18 alle 21 è possibile sottoporsi a massaggi energetici della durata di venti minuti. Dalle 19.45 alle 21 si prendono lezioni di yoga, mentre dalle 21 alle 22.30 parte la meditazione. E per finire, previo appuntamento telefonico, ci si può sottoporre a un massaggio statico.

Dynamika

Via Cucchiari 4
tel. 02.31.75.04
Orari: 8.55/22.
sabato 10/19

Sino a fine mese questa palazzina propone un'incredibile offerta per i nuovi soci: un mese in omaggio per ogni abbonamento trimestrale, semestrale o annuale. Due altre promozioni sono in corso nel centro estetico annesso: prenotando una depilazione si ottiene il 50 per cento di sconto su quella successiva.

Roba di Cuore

Via Piacenza 9
tel. 02.58.21.62.37
Orari: 9.45/13.45 e 15.30/20.30
In questo curioso negozietto pieno di borse e accessori c'è un angolo dedicato ai prodotti per

l'estetica, la cura del corpo e dei capelli. I prodotti hanno sempre prezzi molto interessanti. Qualche esempio: tiratura Elgan a 5,42 euro, salviette straccanti Bio-point a 2,70 euro, lozione Revlon anticellulite a 3,70 euro.

Mandy

Viale Gigny 23
tel. 02.58.30.96.62
Orari: 9/15

Interessante mini profumeria con centro estetico annesso che ha sempre in corso promozioni su prodotti e trattamenti. Adesso si trovano i solari Lycia, Arvel e Cbn scontati del 30 per cento e la linea Terme di Benessere, per la cura del corpo, scontata del 35. E poi, fino a esaurimento scorte, tanti profumi firmati in offerta (da 12 a 30 euro), tra le marche Guerlain, Kenzo, Blaguet, Cerruti e Soperari. Per i trattamenti estetici segnaliamo il pacchetto comprendente quattro massaggi corpo, due pressoterapie, due ginnastiche passive, un peeling e un fango a 250 euro. Oppure, quattro sedute tonificanti, una pulizia viso, due trattamenti lifting, due trattamenti ossigenanti e una seduta di trucco personalizzato a 255 euro.

L'Isola di Giada

Via Forte Nuovo 50
tel. 02.27.20.32.41
Orari: 9.30/19.30

Solarium con centro estetico. Ogni mese propongono a rotazione promozioni speciali. Ora sono in corso: abbonamento preparato di 12 sedute abbronzanti scontate del 50 per cento; tre cerette al prezzo di due; e trattamento di pulizia del viso a 35 euro con maschera in omaggio.



festiva di primavera

venerdì 28 marzo dalle 20.00 alle 24.00

La Rinascente di Milano Viale Certosa ti invita ad una serata dedicata alla primavera con **sconti del 10%** su tutti gli acquisti e un ulteriore **10% di sconto** riservato ai titolari Fidelity Card.

Durante la serata: musica dal vivo, drink, massaggi shatsu e thai. Tutti coloro che si presenteranno da Saturn con la card "e-club", riceveranno in regalo l'ultimo singolo di Eminem "lose yourself".

In collaborazione con **SATURN**
The digital store.

www.rinascente.it Offerta non cumulabile con altre promozioni e/o tessere sconto.

la **Rinascente**
MILANO Viale Certosa