

Starline

MONDADORI - RODALE

2,00 EURO (IN ITALIA)
OTTOBRE 2008

30 ANNI
1978-2008

ti piaci e sei felice

Corpo & Mente
CON L'EMOTIONAL THERAPY METTI KO I TUOI MALESSERI

6 RIMEDI SUPER PER DIFENDERTI DALLO SMOG

Dossier: lo tengo o lo tolgo?

Tonsille, fibromi, ernie & Co.: scopri quando ci vuole il bisturi

3 DIETE PER IL RIENTRO IN CITTÀ

IN FORMA PERFETTA

Perdi subito 2 chili e ti depuri con...

- ✓ I CIBI ARANCONI CHE MANTENGONO L'ABBRONZATURA
- ✓ LA DIETA POVERA DI SODIO CHE TI SGONFIA
- ✓ I MENU ANTISTRESS RICCHI DI CALCIO E MAGNESIO

Kids:
SPECIALE SCUOLA
ECCO GLI ZAINI CHE SALVANO LA SCHIENA

BEAUTY SPRINT
Salva la tintarella e illumina la pelle in due mosse

Psico-coppia
Come far durare un amore a distanza

fit-corsi
Tutte le novità in palestra per rassodare i punti critici



del benessere

Sabato

4 **QUA LA ZAMPA!**
Oggi si celebra la Giornata degli animali Enpa. Scopri nelle piazze italiane come aiutare i tuoi amici a 2 e 4 zampe. Info: www.enpa.it



Domenica

5 **TUTTA NATURA**
Fino al 7, a Urbino, si svolge *Biosalus*, festival del biologico e del benessere, con convegni, mercato bio, lezioni gratuite di massaggio e trucco naturale. Info: www.istitutomedicinaturale.it



Lunedì

13 **BERGAMO CITTÀ DELLA SCIENZA**
Fino al 19 ottobre Bergamo diventa teatro di conferenze, laboratori, mostre e spettacoli teatrali a tema scientifico. Info: www.bergamoscienza.it
● Al telefono, trovi Massimo Saruggia, omeopata (a pag. 21).

Martedì

7 **SONDRIO FESTIVAL**
Torna in Valtellina l'appuntamento con *Sondrio Festival*, rassegna cinematografica dei migliori documentari naturalistici nelle aree protette di tutto il mondo. Info: www.sondriofestival.it
● Al telefono, trovi Maurizio Marchetti, chirurgo (a pag. 21).

12 **SOLIDARIETÀ**
Giornata nazionale persone down: in tutta Italia si distribuisce materiale informativo; acquistando una tavoletta di cioccolato puoi sostenere le associazioni. Info: www.coordinamentodown.it

14 **MODA IN MOSTRA**
Ultimo giorno per la mostra evento *Viaggiare con la moda* organizzata da Grazia a Milano. Dalle pagine della rivista, un percorso nella vita di Elsa Haertter, fotografa degli anni '50-'60. Info: www.armandohonegger.it

18 **A SPASSO NEL PARCO**
A Vezza d'Oglio, (Bs), all'interno del Parco dell'Adamello, si organizza l'escursione *Il bramito dei cervi*, per ammirare la fauna locale. Info: 0364-76131, www.adamelloski.it

19 **CORRI PER BENE**
A Roma, alle Terme di Caracalla, si svolge la *Run for Food*, corsa di 5 km non competitiva aperta a tutti. Le quote d'iscrizione saranno devolute alla Fao, contro la fame nel mondo. Info: 06-57054478.

20 **SALVA-SCHIENA**
Parte oggi la *Settimana della Chiropratica*: fino al 25 chiamando il numero verde 800-017860 puoi prenotare un controllo gratuito o parlare con un chiropratico. Info: www.chiropratica.it



25 **FIOR DI PELLE**
Oggi e domani si celebra in tutta Italia la *Giornata mondiale della psoriasi*: nei gazebo abbelliti da tappeti floreali, puoi ricevere informazioni sulla malattia, le terapie e i centri di ricevimento. Info: www.adipso.org

26 **ORO GIALLO**
A San Gimignano (Si), nel periodo di mondatura del croco, si svolge la sagra *Giallo come oro*, dedicata allo zafferano. Info: 0577-940986.



27 **ALTRA MEDICINA**
A Torino, si parla di Medicina antroposofica con Paolo Garati, medico e omeopata. L'incontro è gratuito. Info: 011-4375669.
● Al telefono, risponde Gianni Ravasi, oncologo (a pag. 24).

28 **MELA MANGIO**
A ottobre inizia la raccolta delle mele. Cogli l'occasione per gustare il delizioso frutto in una delle sagre che si svolgono in tutta Italia e che puoi trovare sul sito www.prodottitipici.com
● Al telefono, risponde Norma Cameli, dermatologa (a pag. 24).

Ottobre

