



Dai nostri esperti, Le trenta regole d'oro del benessere

Dieci consigli di bellezza e salute



Trent'anni
di grande ospitalità

Cari ospiti, cari amici, state sfogliando il primo numero del nostro nuovo giornale, nato all'insegna del benessere e del piacere di vivere. Fatti, curiosità, sfizi. Per solleticarvi, divertirvi, saziarvi: con le nostre informazioni, divagazioni, ricette; e con i nostri consigli di bellezza e benessere.

"Saperi & Saperi" renderà ancora più amichevole e diretto il dialogo con voi, che già ci conoscete, e con chi vuole invece farsi un'idea di chi siamo.

Sarà disponibile anche sul nostro sito, in versione digitale, e lo potrete scaricare e leggere anche quando non sarete qui.

Sarà un modo, ci auguriamo piacevole, di rimanere in contatto.

Ma "Saperi & Saperi" è soprattutto un evento speciale di un anno speciale.

Nel 2008, infatti, compiamo 30 anni.

30 anni: quando arrivano si rimane sempre un po' sorpresi.

Soprattutto se, com'è capitato a noi, si vivono tutti d'un fiato, al servizio di clienti fedeli, che noi consideriamo da sempre come persone di famiglia, e all'insegna dell'ospitalità, del benessere, della professionalità e della cortesia.

Benvenuti come sempre a casa vostra, dunque. E buona lettura.

Famiglia Bernardi.

1. Il Bagno Salato per combattere la cellulite

Versate in un contenitore del sale marino integrale, 10 gocce di olio essenziale di cipresso, 10 gocce di limone, 10 gocce d'essenza di geranio.

Mescolate il tutto con cura e lasciate a riposo per qualche giorno in un contenitore chiuso. Al momento dell'uso, massaggiate tutto il corpo con un guanto di crine; fate quindi seguire una doccia tiepida; infine, immergetevi per 20 minuti circa in una vasca in cui sia stato versato il preparato.

Da ripetere due volte la settimana.

2. Più salute ai capelli

- Accarezzate delicatamente i capelli, prendetene un ciuffo alla radice e tirate con energia.

- Appoggiate le mani ai lati del capo, tenendo le dita sulle orecchie e i polsi alle tempie; premete delicatamente per alcuni secondi, rilasciate lentamente e muovete le mani dal lato della testa verso l'alto. Ripetete più volte.

- Con il pollice e la punta delle dita, fate dei piccoli movimenti circolari su tutto il cuoio capelluto, partendo davanti e fermandovi di più dietro alle orecchie e alla base del cranio, zone di maggior accumulo della tensione.

3. Come attenuare le borse sotto gli occhi

Preparate un infuso di fiordaliso, camomilla e lavanda. Fate raffreddare e quindi applicate sugli occhi l'impacco per circa 10 minuti. In seguito, stendete sul contorno occhi una crema idratante specifica.

Per occhi affaticati

Immergete 2 bustine di tè in acqua fredda e applicatele direttamente sulle palpebre per 15/20 minuti.

4. Per rinforzare i muscoli degli occhi

Appoggiate l'indice e il medio di entrambe le mani sulla parte esterna delle sopracciglia (verso le tempie), tirando leggermente la pelle verso la fronte ed esercitando una leggera pressione. Socchiodete le palpebre fino a che non si sentono vibrare e "tirare", quindi rilasciate lentamente. Ripetete questo movimento 2 volte al giorno, al mattino e alla sera, per 20 volte.

5. Labbra Cura delle labbra screpolate

Ingredienti: 6 cucchiaini di cera vergine grattugiata. 6 cucchiaini di olio di mandorle. Fondete la cera a bagnomaria, aggiungete l'olio e mescolate. Lasciate raffreddare e applicate sulle labbra come protezione.

6. Bocca

Alcuni rimedi naturali per l'igiene della bocca e contro l'alitosi:

Infuso di bacche di ginepro

Per risciacqui e gargarismi. Mettete 10 g. di bacche di ginepro in una tazza d'acqua calda, lasciate in infusione per almeno 1 ora.

Salvia fresca

Rimedio antico, ma sempre valido, per l'alitosi: strofinare alcune foglie fresche di salvia su denti lavati e gengive dopo ogni pasto.

Essenza di geranio

È indicata per curare le ferite e tutti i tipi di ulcere della bocca. Ha un aroma fresco e gradevole.

7. Viso

Maschera purificante e astringente all'uva

Lavate 10 acini di uva, schiacciateli con una forchetta fino a farli diventare una poltiglia. Lavate bene viso e collo e stendetevi sopra la polpa ottenuta. Lasciate agire per 25 minuti. Rimuovete la maschera e sciacquate con acqua tiepida.

Maschera tonificante all'ananas

Centrifugate un ananas fresco fino ad ottenere una crema morbida.

Applicatela sul viso pulito e lasciatela agire 15 minuti per fare penetrare i principi attivi. Sciacquate con acqua tiepida.

8. Mani

Maschera all'avocado per le mani

Idrata la pelle, schiarisce le macchie, rende morbida l'epidermide.

Ingredienti: 1 avocado maturo, 1 tuorlo d'uovo, succo di limone.

Sbucciate l'avocado, schiacciatelo con una forchetta, unite alla polpa il tuorlo d'uovo e qualche goccia di limone.

Amalgamate bene e applicate sulle mani, unghie comprese. Lasciate in posa 15 minuti, poi sciacquate.

9. Gambe

Un bagno rigenerante per diminuire il gonfiore e avere gambe più fresche e leggere.

Mettete in una pentola 400g. di foglie di vite e fate bollire per 15 minuti. Filtrate con un colino e versate nell'acqua della vasca da bagno. Restate in immersione per 15 minuti, quindi sdraiatevi per 20 minuti con le gambe leggermente sollevate.

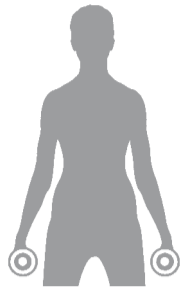
10. Piedi

Per i piedi affaticati

Mescolate olio di sesamo con alcune gocce di olio essenziale di chiodi di garofano. Massaggiate con cura i piedi dopo averli lavati. Mantenete, per 15 minuti, le gambe sollevate, appoggiate su un cuscino.

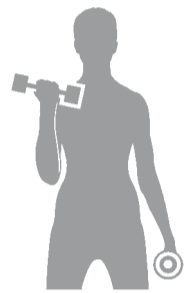


Dieci segreti per un fisico al top



1. Per braccia più toniche

In piedi, con la schiena ben dritta, impugnate i pesi e distendete le braccia con le palme delle mani rivolte verso l'interno.



Ruotate il braccio sinistro con il palmo rivolto verso l'interno e portatelo all'altezza delle spalle. Distendete lentamente ma non completamente in modo da mantenere sempre la contrazione del muscolo. Ripetete con l'altro braccio. Espirate durante la flessione e ispirate durante la distensione.

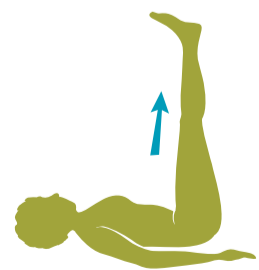
Ripetere l'esercizio 10 volte.

2. Esercizi per gli addominali

Primo esercizio



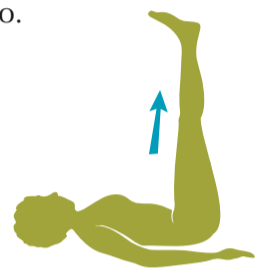
1. Sdraiatevi, con le ginocchia unite e piegate, le braccia staccate dal busto.
2. Espirate, stendete le gambe perpendicolari al busto e allargatele leggermente.



3. Inspirare e abbassate poco le gambe, mantenendole nella stessa posizione.



4. Espirate e fate attenzione che durante tutto l'esercizio la schiena sia ben distesa.
5. Unite di nuovo le gambe e riportatele perpendicolari al busto.



6. Inspirare, tornando alla posizione di partenza.



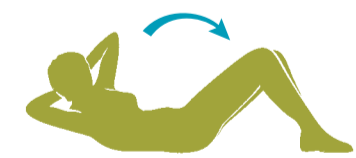
Ripetere l'esercizio 10 volte.

Secondo esercizio

Sdraiatevi, con gambe piegate e leggermente divaricate, mani dietro la nuca, braccia aperte.



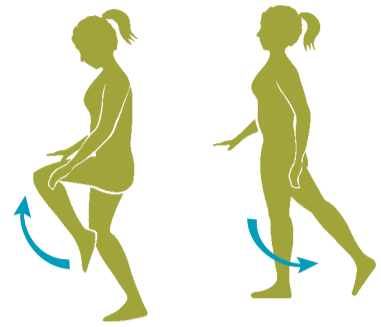
1. Sollevate il busto senza arrivare in posizione verticale. Ritornate nella posizione di partenza.



2. Sollevate il busto sfiorando il ginocchio destro con il gomito sinistro.

3. Sollevate il busto sfiorando il ginocchio sinistro con il gomito destro.

Ripetere l'esercizio 10 volte.



3. Esercizi per le gambe e il bacino

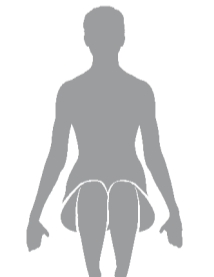
1. Sdraiatevi con le gambe unite e le braccia distese e allargate rispetto al busto.
2. Mantenete la schiena ben appoggiata sul pavimento.



3. Allargate e flettete le ginocchia unendo le piante dei piedi.



4. Inspirare, mantenete le gambe aperte, con i piedi uniti, e piegatele verso l'addome.



5. Espirate unendo le ginocchia e appoggiate i piedi al suolo.

6. Fate scivolare i piedi fino a tornare nella posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio 4 volte.

4. Esercizi per schiena e femorali

1. In posizione eretta, cercate un appoggio per la mano destra.



2. Espirate, sollevando la gamba sinistra, flettendo il ginocchio e piegando il busto in avanti.

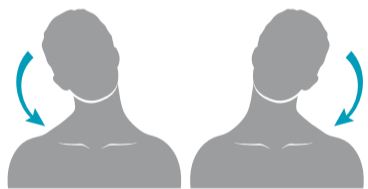
3. Inspirare, tornando in posizione eretta e portando la gamba, ben tesa, leggermente indietro.

4. Ripetete tutto con l'altra gamba.

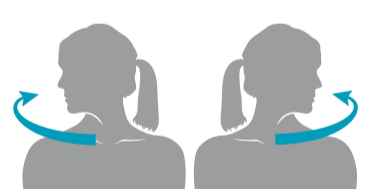
Ripetere l'esercizio 10 volte.

5. Esercizi per la cervicale

1. Seduti, con la testa ben eretta e la schiena dritta, piegate la testa a destra e a sinistra avvicinando l'orecchio alla spalla. Ritornate ogni volta alla posizione di partenza.



2. Ruotate la testa a destra e a sinistra avvicinando il mento alle spalle.



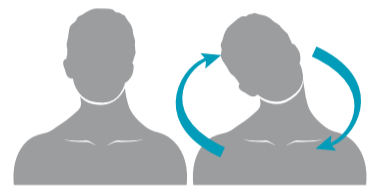
3. Ripetete l'esercizio (1) rimanendo con la testa reclinata per 10 secondi, prima da una parte poi dall'altra.

4. Flettete la testa in avanti cercando di avvicinare il mento al petto, per stirare i muscoli posteriori del collo. State in questa posizione per 10 secondi. Ritornate in posizione eretta.



5. Piegate la testa all'indietro e restate in questa posizione per 10 secondi.

6. Partendo dalla posizione dell'esercizio 1, ruotate la testa facendole fare un semi giro (sinistra, davanti, destra).

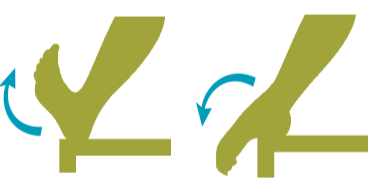


7. Lo stesso esercizio va ripetuto con la testa all'indietro.

Ripetere ogni esercizio almeno 3 volte.

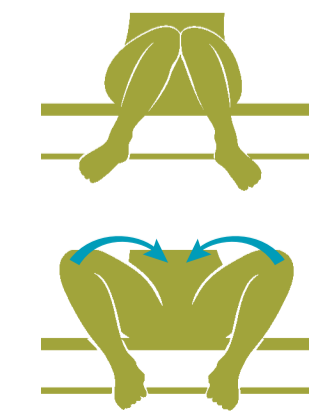
6. Piedi leggeri e riposati

1. Seduti su uno sgabello basso, flettete le ginocchia a 70°, mantenendo i talloni a terra. Sollevare con forza gli avampiedi e le dita per alcuni secondi.



2. Riabbassate gli avampiedi e piegate energicamente le dita per alcuni secondi. Rilassate dita e piedi e ripetete l'esercizio in andata e ritorno.

3. Seduti, con le gambe leggermente distanziate e i piedi a terra, avvicinate le ginocchia in modo che arrivino a toccarsi. Sollevando la parte esterna dei piedi, appoggiate a terra la parte interna. Mantenete la posizione per qualche secondo.

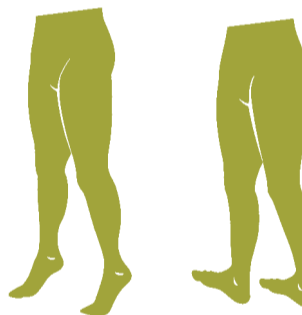


4. Seduti a terra afferrate con le dita dei piedi un panno, oppure un bastoncino.



Ripetere gli esercizi per 10 volte.

5. Camminate sugli avampiedi con le ginocchia distese e bloccate. Camminate sui talloni con le ginocchia distese e bloccate.

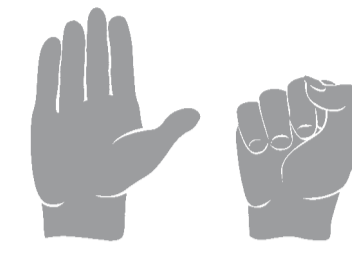


Camminate alternando tacco, pianta e punta dei piedi. Il piede si appoggia sul tallone passando poi alla pianta ed infine, col tallone sollevato, sulle punte.



6. Sollevate la gamba col ginocchio ad angolo retto e mantenete la posizione. Sollevatevi sull'avampiede dell'altra gamba.

Ripetere l'esercizio, almeno 3 volte per parte, alternando le gambe.



7. Esercizi per le Mani

Primo esercizio

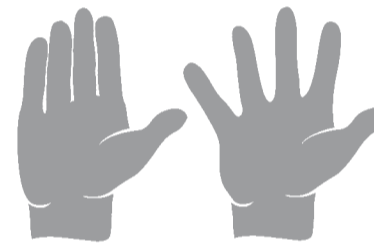
1. Aprite le mani con le palme rivolti verso l'alto e le dita unite.

2. Piegate le dita per stringerle a pugno.

Secondo esercizio

1. Aprite le mani con le palme rivolte verso l'alto e le dita unite.

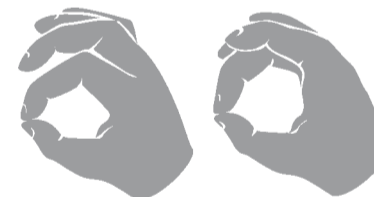
2. Divaricate e riunite le dita.



Terzo esercizio

1. Toccate col pollice la falange di ogni dito della mano e premete.

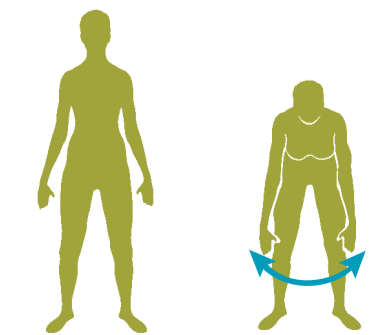
2. Stringete per formare una specie di anello.



8. Tecniche di rilassamento

Primo esercizio

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, sollevate ed abbassate le spalle tenendo i muscoli delle spalle e delle braccia ben rilassati. Poi, flettete il busto in avanti con le braccia a penzoloni e ben rilassate, oscillando da sinistra a destra.



Secondo esercizio

Supini, mani appoggiate a terra, stringete le mani a pugno e poi rilasciatele.

Nella stessa posizione, sollevate da terra un braccio con le dita tese e divaricate e lasciatelo cadere abbandonato. Ripetete con l'altro braccio.

Terzo esercizio

Supini, gambe distese, braccia lungo il corpo. Tirate verso di voi le punte dei piedi, contraendo tutti i muscoli delle gambe. Tenete la posizione per qualche secondo e poi rilassatevi.

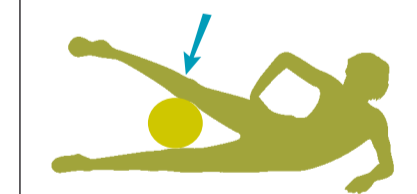


Quarto esercizio

Supini, gambe semi flesse, portate le ginocchia verso il petto e poi abbandonatele rilassandovi.

Quinto esercizio

A terra, appoggiati su un fianco, gambe tese con una palla tra le ginocchia. Stringete le ginocchia e le gambe per qualche secondo, quindi rilasciatele rilassandovi.



Sesto esercizio

Supini, braccia rilassate lungo i fianchi e gomiti leggermente allargati, palme a terra, gambe leggermente aperte ed occhi chiusi. Respirate con calma e regolarità. Restate in questa posizione per 10 minuti. Una musica rilassante aiuta durante l'esercizio.

9. Esercizi per migliorare la respirazione

Primo esercizio

Sdraiatevi a terra con le gambe piegate e senza inarcare la schiena. Impugnate dei pesi mantenendo le braccia tese verso l'alto e parallele.



Secondo esercizio

Nella stessa posizione dell'esercizio 1, portate le mani alla nuca e i gomiti a terra in modo di allargare la gabbia toracica. Contraete ed espandete l'addome di seguito, controllando il respiro.

Terzo esercizio

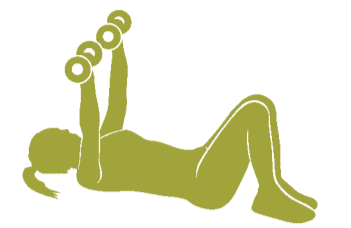
Nella stessa posizione dell'esercizio 1, appoggiate le mani sul torace e ispirate cercando di espandere le costole. Trattenete il respiro per 5 secondi ed espirate.

Quarto esercizio

Nella stessa posizione dell'esercizio 1, piegate le gambe portando le ginocchia verso il petto e ispirare. Espirate riportando le gambe e i piedi a terra.

Quinto esercizio

Sedetevi a terra, con le gambe incrociate, la schiena dritta e le mani sulle cosce. Inspirate attraverso il naso, trattenete il respiro per 10 secondi ed espirate con la bocca. Aumentate progressivamente l'apnea a 15, 20, 25, 30 secondi.



10. Tonificare i muscoli pettorali

Primo esercizio

Sdraiatevi a terra con le gambe piegate e senza inarcare la schiena. Impugnate dei pesi mantenendo le braccia tese verso l'alto e parallele.

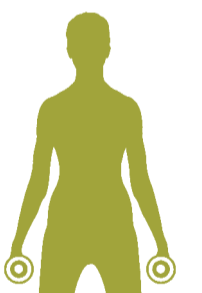


Inspirando, piegate lentamente le braccia portandole all'altezza delle spalle. Espirando, tornate nella posizione iniziale distendendo le braccia verso l'alto.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

Secondo esercizio

Spalle diritte. In piedi, tenete i pesi con le braccia semiflesse lungo i fianchi.



Senza inarcare la schiena, sollevate le braccia lateralmente fino all'altezza delle spalle mantenendo le braccia tese, rilasciare lentamente.



Espirate sollevando, ispirate rilasciando.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

Dieci ricette per nutrirsi bene e vivere meglio

1. Ratatouille di zucca

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di polpa di zucca, 2 zucchine, 100 g. di broccoli, 100 g. di cavolfiore, 100 g. di erbe, 100 g. di patate, 100 g. di cipolline, 2 cucchiai di olio, 2 dl. di brodo vegetale, 3 pomodorini, aglio, sale, pepe.

Mondate e lavate le verdure. Con l'attrezzo apposito formate tante palline di zucca e di zuccina. Fate rosolare uno spicchio d'aglio nell'olio. Versate tutte le altre verdure (escluso il pomodoro) e cuocete a fuoco vivo per qualche minuto.

Aggiungete il brodo, cuocete a fiamma bassa per 15/20 minuti, mescolando piano, aggiungete sale e pepe quanto basta.

A fine cottura unite la polpa di pomodoro e un cucchiaio d'olio.

2. Frittatina capricciosa

Ingredienti per 4 persone:

6 uova, 300 g. di salsa di pomodoro, parmigiano grattugiato, 150 g. di mozzarella, 150 g. di prosciutto cotto, 100 g. di olive nere, carciofini sott'olio, basilico, olio d'oliva, sale e pepe, latte quanto basta.

Sbattete le uova, unite il parmigiano e un po' di latte, sale, pepe e basilico.

In una padella antiaderente, con un filo d'olio, versate il composto e cuocetelo fino a quando si è rappreso. Condite con la salsa, la mozzarella, il prosciutto e i carciofini precedentemente tagliati a dadini. Infornate la frittata per 2 o 3 minuti e prima di servirla guarnitela con olive e basilico.

3. Polpettoni in foglia

Ingredienti per 4 persone:

3 etti di carne di manzo tritata, 1 uovo, 1 patata lessata, 50 g. di prosciutto crudo, 1 spicchio d'aglio, 2 scalogni, 100 g. di fegato di vitello, 6 foglie di bietola, sale, pepe, brandy, olio d'oliva.

Per la salsa: 4 cucchiai di yogurt, 1 peperoncino rosso, 1 spicchio d'aglio, 1 cetriolo. Soffriggete in olio d'oliva l'aglio con 2 foglie di bietola tritate e aggiungete il fegato tagliato a dadini e 2 cucchiai di brandy. Salate e pepate a piacere.

Mescolate la carne tritata con la patata schiacciata, l'uovo, il prosciutto crudo, gli scalogni tagliati a fettine sottili, e il fegato cotto con le bietole.

Impastate il tutto, distribuite il ripieno nelle foglie di bietola, arrotolatele formando dei piccoli polpettoni.

Avvolgete i polpettoni con la carta da forno e cuoceteli per 30 minuti, in forno a 180°.

Preparate a parte la salsa: sbucciate il cetriolo e grattugiatelo; unite quindi l'aglio, lo yogurt e il peperoncino sminuzzato. Servite i polpettoni caldi con la salsa a temperatura ambiente.

4. Seppioline in umido

Ingredienti per 4 persone:

500 g. di seppie, 300 g. di pomodori pelati, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio,

20 g. di olio d'oliva, 1 bicchiere scarso di vino bianco, brodo vegetale.

Cuocete l'aglio con l'olio in una padella antiaderente e toglietelo non appena sarà dorato. Tagliate a pezzetti le seppie e versatele nella padella, lasciando rosolare qualche minuto. Unite i pomodori, puliti e tagliati a filetti, e metà del prezzemolo. Salate, spruzzate col vino e cuocete per mezz'ora a fuoco lento e al coperto. Se necessario, durante la cottura, aggiungete il brodo. Prima di servire, condite col prezzemolo rimasto e un filo d'olio.

5. Salmone affumicato al melone bianco

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di salmone affumicato, 300 g. di melone bianco, 4 foglie di lattuga, 1 vasetto di

yogurt, 1 manciata di foglie di finocchio, sale.

Con le foglie di lattuga guarnite un piatto. A parte, preparate la salsa con yogurt, sale e foglie di finocchio tritate. Tagliate la polpa del melone a fettine e disponetele sul piatto alternandole alle fette di salmone. Condite con la salsa di yogurt e servite freddo.

6. Insalata marinara

Ingredienti per 4 persone:

300 g. di patate lessate, 150 g. di acciughe sott'olio, 150 g. di pomodori, 100 g. di lattughino, 50 g. di olive nere, 1/2 cipolla fresca, capperi sotto sale, barbe di finocchio, 3 cucchiai di olio, sale, limone.

burro, 1 cucchiaio di olio di oliva, un mazzetto di rucola, 2 cucchiai di farina 00, 2 zucchine, 2 cucchiai di parmigiano, 2 cucchiai di pane grattugiato, un pizzico di prezzemolo, mezzo spicchio di aglio, 1 carota, sale e pepe.

Lavate, asciugate e spinatene bene i filetti di branzino. Salateli, pepateli, passateli nella farina e cucinateli in una padella antiaderente con un po' di olio, quindi adagiateli su carta assorbente. Rimetteteli in padella, in cui avete sciolto una noce di burro, aggiungete 2 cucchiai di aceto balsamico e due di brodo e fate evaporare il tutto.

A parte, lavate e pelate a strisce due zucchine,

4 cucchiai di miele, 6 noci, limone.

Lavate e asciugate le more. bucciate i pompelmi, tagliateli a rondelle e disponetele a raggiera sui piatti. In un pentolino, portate ad ebollizione il miele con poca acqua, unitevi le noci, le mandorle e fate bollire per 3 minuti.

Aggiungete il succo di limone e 1/3 delle more, cuocete per altri 3 minuti. A fine cottura, unite il resto delle more.

Distribuite la frutta sulle rondelle di pompelmo e decorate con lo sciroppo ottenuto con la cottura della frutta.

9. Involtini di melanzane con ricotta e prosciutto

Ingredienti 4 persone:

1 melanzana grossa, 200 g. di ricotta fresca, 100 g. di prosciutto cotto, 50 g. di parmigiano, 2 cucchiai di salsa di pomodoro, 3 tuorli d'uovo, un pizzico di prezzemolo, sale e pepe.

Pelate e lavate la melanzana, tagliate 8 fettine di circa 1 cm, salate, pepate e lasciate riposare per circa un'ora. Disponetele su una teglia antiaderente precedentemente imbrattata e cucinate in forno a 180° per circa 5 min.

A parte, preparate un impasto con la ricotta e il prosciutto tritato finemente. Aggiungete parmigiano,

prezzemolo, tuorli d'uovo, sale e pepe, stendete l'impasto sulle melanzane e fate degli involtini, tipo cannelloni. Disponeteli su una pirofila cospargendoli con parmigiano grattugiato e un pizzico di salsa di pomodoro. Gratinare in forno quanto basta.

10. Cuore caldo al cioccolato

Ingredienti per 4 persone:

200 g. di cioccolato fondente, 200 g. di zucchero, 200 g. di burro, 100 g. di farina per dolci, 3 tuorli d'uovo, 3 uova intere.

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato e il burro. A parte, montate i tuorli e le uova intere con lo zucchero. Unite la farina setacciata e il cioccolato fuso. Versate il composto in stampini, imbrattati e infarinati, e cuocete in forno a 190°, per 15 minuti circa. Servite tiepido.



Sbucciate le patate lessate in precedenza in acqua salata e tagliatele a fette con i pomodori.

Tagliate la cipolla ed il lattughino ed unite il tutto aggiungendo le olive e le barbe di finocchio a pezzettini. A parte, preparate la salsa con un trito di capperi ed acciughe, il succo di limone, l'olio e un po' di sale. Unite la salsa marinata all'insalata e servite.

7. Filetto di branzino fresco con rucola e zucchine frangipane

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di branzino, 2 cucchiai di aceto balsamico, 2 cucchiai di brodo vegetale, 1 noce di

poi tagliatele a rondelle per il lungo,

salate, pepate e saltatele in padella. Disponetele a ventaglio su una teglia, copritele con un misto di parmigiano, pane grattugiato e prezzemolo, speziati con mezzo spicchio di aglio fritto, mescolati insieme. Fate gratinare in forno a 180° quanto basta. Componete il piatto mettendo su una base di rucola, il filetto di branzino, l'aceto balsamico e disponete su un lato le zucchine a ventaglio, con un filo di olio di oliva e una piccola julienne di carote.

8. Insalata di pompelmi rosa e more

Ingredienti per 4 persone:

4 pompelmi rosa, 200 g. di more, 12 mandorle sgusciate,