

Continue



Uccello della giovinezza rughe

Sulla fronte, intorno agli occhi, vicino alla bocca, sulle guance, sotto il naso...Non importa dove – le rughe del viso sono una cosa fastidiosa.Anche se si tratta di uno dei segnali più frequenti di un rapido invecchiamento, è ancora diffusa una convinzione completamente sbagliata...Ovvero il fatto che sei completamente impotente di fronte a questi cambiamenti spiacevoli.Perciò a breve ti svelerò la verità e condividerò con te...8 consigli collaudati grazie ai quali torni ad avere una pelle sana e luminosa, sembrando di nuovo più giovane.Ti propongo quindi di iniziare.
Indice: COSA SONO LE RUGHE?Affinché tu possa combattere velocemente e in modo efficace i segnali dell'invecchiamento più spiacevoli, è importante che tu capisca cosa sono le rughe.Si tratta di un'informazione che ti assicura di levarle nel posto più importante, notando così dei cambiamenti radicali.In caso contrario puoi, come molte persone, fare un errore fatale, perdendo molto tempo, energia e soldi per i cosmetici inutilmente.Perciò è essenziale che tu scopra le informazioni che sto per svelarti...La tua pelle è composta da tre strati, ovvero: Ma, tra questi tre, quando parliamo di rughe, il derma è lo strato che dobbiamo analizzare attentamente. Soprattutto perché si tratta dello strato più forte della pelle, nel quale ci sono i mattoni che mantengono la pelle elastica, luminosa, tesa e fresca, sembrando più giovane. Parliamo di mattoni come-Quando (e se) succede che alcuni fattori negativi dei quali parleremo a breve stressano troppo i mattoni della tua pelle, soprattutto uno degli elencati, il processo fulmineo dell'invecchiamento è inevitabile.Questo perché si ha una situazione in cui la tua pelle diventa sempre più secca e meno elastica, il che è il motivo per il quale compaiono sempre più rughe sul tuo corpo, soprattutto sul viso.Perciò è molto importante che tu conosca gli stimoli che attivano o accelerano questo processo negativo. Puoi influenzarli, il che significa che hai comunque la possibilità di decidere la velocità del tuo invecchiamento.
MOTIVI DELLA COMPARSA DELLE RUGHE SULLA PELLELa convinzione che solo l'età decida il tuo aspetto e che tu sia senza forze a causa di questa cosa è... completamente sbagliata. Mettiamo in chiaro una cosa: il processo dell'invecchiamento è completamente normale e non c'è assolutamente niente di sbagliato. Ma sta di fatto che la velocità e l'intensità di questo processo decidono il tuo umore e la tua autostima, influenzando direttamente la qualità della tua vita. E siccome entrambe le caratteristiche, sia la velocità che l'intensità di invecchiamento, possono essere influenzate dalle tue decisioni, è arrivato il momento di riprendere il controllo e tornare ad avere un aspetto più giovane. Dimenticati del fatto che solo la data di nascita e la genetica decidono tutto, perché molti altri fattori possono influenzare significativamente il tuo aspetto.Possiamo dividere i motivi per l'insorgere delle rughe in due gruppi:Il fatto è che proprio i fattori esterni sono quelli che decidono la velocità dell'invecchiamento, soprattutto tra il trentesimo e il sessantesimo anno di età.E non finisce qui!Puoi influenzare significativamente tutti i fattori menzionati.Questo perché parliamo di: e, tra le altre cose, anche del grande caldo e del vento forte. Questo significa che le persone che sembrano cinque, dieci, quindici o addirittura vent'anni più giovani non sono solo fortunate o con una genetica superiore. La differenza sta nel fatto che delimitano al massimo gli stimoli, evitando lo stress ossidativo. Si tratta di un processo nel quale il problema principale viene rappresentato dalla lunga esposizione al sole senza applicare le creme con una protezione adeguata per la pelle.E se la loro quantità è talmente grande da non permettere all'organismo di ostacolarli, i radicali liberi attaccano anche le cellule che partecipano alla formazione dei mattoni fondamentali. Proprio quelli che oggi abbiamo già menzionati! Ovvero: il collagene, l'elastina e l'acido ialuronico. TIPI DI RUGHEDi conseguenza la tua pelle è come una parete sulla quale non viene fatta manutenzione e che è esposta al vento, alla pioggia, alle temperature alte e basse. A questo punto inizia a "rilassarsi", perciò noti sempre più rughe sul tuo viso.Parlo di:Si tratta di un processo nel quale il problema principale viene rappresentato dalla lunga esposizione al sole senza una protezione adeguata per la pelle.COME COMBATTERE LE RUGHE SENZA COSMETICI?Prendendo in considerazione tutte le informazioni che ti ho svelato, probabilmente la domanda sorge spontanea... come combattere le rughe? Soprattutto perché è chiaro che l'età è solo uno dei fattori che attacca la salute della tua pelle.Ma non succede affatto nel modo in cui in molti sono convinti. Il fatto è che le rughe sul viso sono uno dei messaggi più evidenti su quanto sia sano e di qualità il tuo stile di vita. Perciò la strategia vincente è collegata proprio a questo.Per mantenere un aspetto giovane, rallentare i processi dell'invecchiamento e dare alla tua pelle la forma migliore in pochissimo tempo, devi rispettare i seguenti 7 consigli anti-rughe.7 CONSIGLI PER UN ASPETTO GIOVANE UN TRUCCHETTO ANTRUGHE - QUESTA È LA FONTE DI GIOVINEZZAE questo non è tutto!Esiste ancora un ottavo consiglio o truccetto anti-rughe, conosciuto sotto il nome di fonte di giovinezza.Ovviamente, puoi seguire meticolosamente tutti e 7 i consigli.In fin dei conti, anche a causa di un'agenda molto piena cadi in una situazione in cui la tua pelle è esposta allo stress ossidativo.Ti dimentichi la crema solare, ti trovi in una situazione di stress, salti gli allenamenti a causa di un infortunio o del raffreddore, fai uno sgarro nell'alimentazione o festeggi con gli amici bevendo qualche bicchiere di vino o birra.Tutte queste situazioni fanno parte della vita che, indipendentemente da tutto, "rovinano" la tua pelle. Più precisamente, le scorte di collagene. Si tratta di una proteina anti-rughe che è un mattone magico nel mondo della bellezza e della salute. Anche perché rappresenta il 70% della tua pelle.Il problema sta nel fatto che tutti i motivi elencati che non puoi evitare al 100%, compreso il passare degli anni, influenzano negativamente la percentuale di questo mattone fondamentale nel corpo.E se non intervieni subito, significa che invecchierai più velocemente del normale.Ma esiste un modo che, oltre a impedire la distruzione del collagene, fa anche in modo che la percentuale di questo mattone nel tuo corpo aumenti.Questo significa che la tua pelle diventa di conseguenza più tesa, luminosa, fresca e visibilmente più giovane. Tutto ciò con l'aiuto del cosiddetto collagene idrolizzato. Questo, a confronto con quello che apporti al corpo con l'alimentazione classica, viene assorbito tre volte meglio, perciò è chiaro che anche i risultati sono una cosa a parte.Non solo! Il collagene in forma idrolizzata può essere assunto come bevanda, il che significa che si tratta di un consiglio che non richiede più di un minuto di tempo e porta davvero a dei risultati strepitosi. Ma siccome io e il team della Golden Tree volevamo ancora di più, abbiamo deciso di formulare una soluzione anti-rughe tutta nostra e arricchirla con altri elementi importanti per la tua pelle e l'aspetto giovane. Il risultato di questa decisione è Golden Tree Premium Collagen Complex che, oltre al collagene idrolizzato di 4 tipi differenti contiene anche: Tutto ciò con lo scopo di dare al tuo organismo la possibilità di mantenere il collagene al livello più alto possibile, il che significa che mantieni un aspetto giovane per molto tempo, sconfiggendo molte rughe. Se non sei indifferente di fronte al tuo benessere e alla tua autostima e non sei nel gruppo di coloro che si arrendono nella battaglia contro le rughe pensando di essere senza speranze, allora so che Golden Tree Premium Collagen Complex è un'ottima soluzione per te. Perciò clicca subito sull'immagine sottostante e decidi quanto velocemente invecchierai e come ti sentirai.Un'altra cosa...Se la soluzione non porta ai risultati voluti, ti rimborso l'importo versato, il che significa che mi assumo tutti i rischi.Ci stai? Combattere la comparsa delle rughe e contrastare la perdita di tono ed elasticità delle pelle è possibile. Scopri la corretta beauty routine e i prodotti giusti per combattere l'invecchiamento cutaneo e avere una pelle dall'aspetto più giovane e luminosa speciale Rimedi naturali antiage Combattere le rughe è possibile grazie a una beauty routine costante, che si inserisca all'interno di uno stile di vita sano. I prodotti specifici, scelti cioè in base al tipo di pelle, sono i migliori alleati della giovinezza, se applicati con metodo e costanza. Oggi esiste un'ampia gamma di prodotti cosmetici in grado di agire sull'elasticità e la compattezza della pelle per donarle un aspetto più giovane. Oltre ai trattamenti cosmetici, contribuiscono a rallentare l'invecchiamento cutaneo alcune buone abitudini, quali: assumere cibi ricchi di nutrienti (vitamine, proteine, sali minerali e antiossidanti), evitare il fumo, ridurre l'alcol, dormire a sufficienza e prendere il sole con moderazione e mai senza un'adeguata protezione. Un corretto trattamento della pelle inizia dalla detersione quotidiana, prosegue con l'idratazione di giorno e il nutrimento di notte, e termina con i trattamenti supplementari, da applicare una o 2 volte alla settimana, come ad esempio scrub esfolianti e maschere viso idratanti. Sono questi i passaggi fondamentali della beauty routine che mira a donare una pelle elastica, per combattere le rughe sin dalla giovane età. Detergere la pelle del viso è un gesto fondamentale da compiere tutti i giorni, sia al mattino, appena sveglie, che la sera, prima di andare a dormire, a prescindere dal fatto ci si sia truccate. Una pelle completamente detersa assorbirà meglio, infatti, gli attivi delle creme che verranno applicate successivamente. Di sera, il detergente deve eliminare eventuali residui di trucco e le particelle di sporco e di smog che si sono accumulate durante il giorno. Scegli un prodotto che struchi e deterga come l'acqua micellare, una mousse struccante o la coppia latte e tonico. Al mattino, invece, l'obiettivo della pulizia del viso è anche quello di eliminare le cellule morte, che derivano dai naturali e inessante lavoro notturno della rigenerazione cellulare. Il prodotto ideale è un sapone eudermico poco schiumogeno, per evitare di alterare il film idrolipidico. Dopo la detersione, bisogna applicare una crema viso anti-rughe che abbia l'obiettivo di contrastare i segni d'invecchiamento come le rughe sulla fronte, i segni di espressione sul contorno occhi e le rughe naso labiali, affinché la pelle resti elastica e compatta. Oltre a una crema anti-rughe rassodante, puoi aggiungere un siero che ne potenzi l'azione antiage. Se invece avverti che la pelle è meno soda e compatta, opta per specialità cosmetiche che ne preservino il turgore. L'elasticità della pelle è data dalle fibre di elastina che ancorano il derma alla cute, fungendo da sostegno. Quanto più le fibre sono elastiche e numerose tanto più la pelle si presenta liscia e senza rughe. Per mantenere quindi l'elasticità della cute inserisci nella tua beauty routine creme anti-rughe formulate con attivi come il Pro-Retinoilo, che aiutano a proteggere le fibre elastiche, stimolando la loro rigenerazione. Un esempio è Revitalift Trattamento Giorno di L'Oréal Paris, arricchito con Pro-Retinoilo A e Fibrelastyl, potenti attivi per stimolare la rigenerazione cutanea, e combattere la perdita di tono. Un suggerimento utile è di non aspettare che la pelle diventi "sofferente" per usare la crema anti-rughe. Il primo segnale che la pelle sta perdendo di elasticità e necessita una specialità cosmetica antietà, è un aspetto generalmente stanco del viso, che appare spento e poco luminoso anche dopo una notte di sonno ristoratore. Gli ingredienti attivi tra i più efficaci sono: Pro-retinolo A, un potente attivo anti-rughe noto per stimolare la rigenerazione cellulare acido ialuronico, dall'effetto rimpolpante vitamina C, che combatte i radicali liberi, causa dell'invecchiamento della pelle vitamina E, potente antiossidante La notte è il momento in cui la pelle si rigenera per riparare le aggressioni che ha subito durante il giorno: il turn-over cellulare si attiva e gli strati epidermici si rinnovano. È il momento giusto per usare una crema specifica da notte che acceleri il ricambio cellulare, nutrendola nel profondo. Al risveglio la pelle sarà distesa e più luminosa, con una marcia in più nella lotta alle rughe. Una buona norma è applicare specialità specifiche per il contorno occhi che, essendo formato da una cute più sensibile e delicata, necessita di prodotti diversi da quelli usati normalmente per il viso. I prodotti per il contorno occhi hanno una consistenza più fluida che ha l'obiettivo di riempire le rughe e di contrastare quelle in formazione. Per rendere più efficaci le creme anti-rughe, applicale con leggere pressioni e movimenti circolari dal centro verso l'esterno del viso. Con i palmi delle mani, segui i muscoli facciali, cercando di stritare i lineamenti verso le orecchie e le tempie. Per un doppio effetto anti-rughe integra il massaggio viso con dei piccoli esercizi di ginnastica facciale. Applicare fin da giovani una corretta protezione solare, anche in inverno, è il primo passo per contrastare l'invecchiamento cutaneo. Uno dei pericoli è costituito dai raggi UV. In estate responsabili di eritemi solari e scottature, tutto l'anno, presenti anche con il cielo coperto da nubi, influiscono sull'invecchiamento cutaneo. Una volta alla settimana esfolia il viso con prodotti a base di microgranuli. Se la tua pelle necessita di un trattamento più intenso, puoi utilizzare una crema arricchita non solo da Pro-Retinoilo ma anche da Fibrelastyl, un attivo rassodante. Da applicare tutte le notti. Ti permetterà di avere una routine più completa e risultati più efficaci. Per aumentare l'idratazione della pelle, e avere un viso più compatto e luminoso, prendi l'abitudine di ricorrere a maschere viso idratanti o nutrienti da applicare per 10-15 minuti in una rilassante pausa di bellezza. Di solito la pelle ha bisogno di trattamenti in più durante il cambio di stagione. Scopri REVITALIFT TRATTAMENTO GIORNO Anti-Rughe Extra Rassodante con Pro-Retinoilo Scopri REVITALIFT TRATTAMENTO GIORNO SPF 30 Anti-Rughe Extra Rassodante con Pro-Retinoilo Scopri REVITALIFT Trattamento Giorno Anti-Rughe Extra Rassodante Pelli Normali Miste con Pro-Retinoilo Scopri REVITALIFT TRATTAMENTO RICCO NOTTE Anti-Rughe Extra Rassodante con Pro-Retinoilo Scopri REVITALIFT TRATTAMENTO CONTOURNO OCCHI Anti-Rughe Extra Rassodante con Pro-Retinoilo Ma perché le rughe non ci piacciono? «I segni sul viso sono la prova del tempo che sta passando e della giovinezza sfumata» dice Maurizio Brasini, docente a contratto di psicologia individuale e teoria del cambiamento all'Università dell'Aquila (puoi chiedergli un consulto). «Sono convinzioni culturali: noi occidentali negli ultimi 50 anni abbiamo disimparato ad accettarci con le rughe. Pensiamo invece all'iconica foto di Toro Seduto: non credo che un capo indiano col viso rugoso, si senta a disagio. Anzi! Sono un motivo di orgoglio perché raccontano la sua storia e testimoniano che quella persona ha vissuto tanto e tante sono state le sue esperienze. Anche l'attrice Anna Magnani ha sempre portato con fierezza le sue rughe, tanto da rifiutare un trucco troppo pesante per non coprirle: "ci ho messo tanto a farmele, non voglio che me la cancelliate", diceva». La chiave, quindi, è prendersi cura della propria bellezza senza stravolgerla. Per questo coccolare la pelle del viso con creme, sieri e oli specifici è la soluzione giusta per avere un aspetto sano senza però perdere la propria identità. «Molte donne, ma anche uomini, dicono di non riconoscersi più guardandosi allo specchio, a causa delle rughe», continua Brasini. «Ma il pericolo vero è cercare di fermare il tempo ricorrendo a terapie che non ci fanno riconoscere dagli altri. Se, per esempio, si paralizzano zone del viso con il botulino, il risultato è un volto inespressivo. Le persone che si sottopongono a trattamenti estetici come questo o a lifting importanti, sono convinte di migliorare il proprio aspetto, ma chi li guarda invece percepisce un viso strano, non umano, perché talmente "tirato" da non far trasparire alcuna emozione. E per gli esseri umani l'assenza di emotività è fonte di spavento: abbiamo bisogno di vedere una faccia viva, ancora meglio se con le rughe perché significa che è autentica». Come si formano le rughe? La ruga nasce nel derma, la parte più profonda della pelle, in seguito all'azione di fattori interni ed esterni. Vediamoli. Microcircolo. «Con il passare del tempo si verificano cambiamenti a livello del microcircolo, la rete di piccoli vasi sanguigni presenti nel derma che nutre le cellule favorendo un corretto ricambio cellulare che si traduce in una cute luminosa», spiega Andrea Romani, docente nel master di dermatologia plastica all'Università di Siena e presidente del consiglio direttivo dell'Espiad (puoi chiedergli un consulto). «Con gli anni i vasi capillari tendono a dilatarsi e a perdere elasticità: la quantità di sangue di ossigeno e di sostanze nutritive portate alle cellule diminuisce. E si riduce anche l'energia che le cellule stesse hanno a disposizione, così producono minor quantità di collagene e di elastina». Fibroblasti. «I fibroblasti sono le nostre fabbriche di elastina, collagene e glicosaminoglicani, cioè gli "zuccheri" della pelle, precursori dell'acido ialuronico», spiega Enzo Berardesca (puoi chiedergli un consulto), direttore del dipartimento di dermatologia clinica dell'Istituto dermatologico San Gallicano di Roma. «Insieme formano la matrice di sostegno del derma, responsabile dell'effetto turgido e pieno tipico, per esempio, della pelle del neonato. Il numero dei fibroblasti diminuisce con l'età e rallenta anche la loro stessa capacità riproduttiva. Il tessuto di sostegno diventa così meno denso e tende a cedere: compaiono sull'epidermide segni e solchi di profondità variabile perché il derma collassa». Risultato: i volumi e i contorni del viso si modificano. Radicali liberi. Anche i radicali liberi svolgono un ruolo importante nel processo di formazione delle rughe. «Sono prodotti di scarto che si formano all'interno delle cellule: in condizioni fisiologiche c'è equilibrio tra la loro generazione e la loro neutralizzazione da parte dei meccanismi antiossidativi di difesa dell'organismo» puntualizza Romani. «Quando però prevale la produzione di radicali liberi si viene a determinare un danno, definito stress ossidativo, che, a lungo andare, comporta una progressiva usura che si ripercute anche sul lavoro dei fibroblasti. Per tenere sotto controllo questo equilibrio è necessario inserire nella dieta alimenti antiossidanti come frutta e verdura, o assumerli sotto forma di integratori; limitare il consumo di alcol, tenere a bada lo stress, evitare il fumo e non esagerare con l'esposizione ai raggi UV per limitare il foto-invecchiamento». Photoaging. «Anche in inverno non bisogna sottovalutare l'azione dei raggi del sole perché, nonostante le temperature rigide e il cielo nuvoloso, gli UV ci colpiscono lo stesso: è bene quindi usare creme o fondotinta conteniti SpF», prosegue l'esperto. «Esporsi al sole senza i fattori di protezione accelera il foto-invecchiamento, portando a una modificazione delle strutture profonde di sostegno della pelle: i fibroblasti, e a un "appiattimento" dell'epidermide, che perde quindi il suo turgore». Fumo. Aspirare dalla sigaretta comporta un continuo e ripetitivo movimento di contrazione del muscolo orbicolare della bocca che nel tempo porta alla formazione di rughe verticali sul labbro superiore, dette a codice a barre. «In più la pelle, ossigenandosi di meno a causa delle sostanze chimiche aspirate, assume un colore grigiastro» puntualizza Romani. «È stato anche dimostrato che le persone che fumano hanno una precoce comparsa delle rughe rispetto ai non fumatori perché tendono a sviluppare più radicali liberi e quindi il collagene si danneggia più facilmente». Se poi il vizio del fumo è abbinato a un'esposizione al sole smodata, il processo di invecchiamento accelera di 11,4 volte in più rispetto a chi non fuma e a chi si abbronzava poco. A rivelarlo è uno studio condotto dalla University of California School of medicine di San Francisco e pubblicato l'anno scorso sulla rivista Cosmetic & Toiletries Science Applied. Ormoni. Nella donna gli ormoni svolgono un ruolo fondamentale nel processo di invecchiamento. «Gli estrogeni aiutano la pelle a mantenere idratazione e turgore», dice Berardesca. «Quando in menopausa si verifica prima una fluttuazione e poi un calo di questi ormoni, la cute diventa più secca. Diminuisce poi l'attività delle ghiandole sebacee, con una riduzione del film idrolipidico che espone maggiormente la pelle agli attacchi dei raggi UV». Insomma, tutto dipende dagli stili di vita e dal tipo di pelle: chi ha una carnagione molto chiara o la cute più secca sarà predisposto a una comparsa precoce delle rughe, mentre chi ha la pelle più seborroica, quindi grassa, è un fototipo scuro, potrà generalmente preoccuparsene qualche anno dopo. In entrambi i casi, via libera a prodotti per prevenire e trattare i segni del tempo e trasformarli in caratteri di chi andare fieri. Secondo i dati di Cosmetica Italia, l'Associazione nazionale imprese cosmetiche, gli italiani hanno speso 1 miliardo e 250 milioni di euro nel 2013 per i cosmetici per il viso, circa 150 euro a testa. Nello specifico sono stati spesi più di 490 milioni di euro per anti-rughe e quasi 131 milioni per prodotti per contorno occhi, labbra e zone delicate. Alice Di Pietro - da OK Salute e benessere - novembre 2014 POSSONO INTERESSARTI ANCHE Pelle: i cibi anti-rughe Pelle secca e che si squama: cosa fare contro la disidratazione del dopo abbronzatura I benefici dell'olio sulla pelle Umberto Saba (Trieste, 1883-1957) was one of the major Italian poets of the 20th century. In the poem "Ulysses", published in the collection Mediterranee of 1946, he is «the questing seeker, derived from the heroic figure in the twenty-sixth canto of Dantes Inferno, committed to a lifelong pursuit of self-knowledge» [1]. Ulisse Nella mia giovinezza ho navigato lungo le coste dalmate. Isolotti a fior d'onda emergevano, ove raro un uccello sostava intento a prede, coperti d'alghe, scivolosi, al sole belli come smeraldi. Quando l'alta marea e la notte li annullava, vele sottovento sbandavano più al largo, per fuggirne l'insidia. Oggi il mio regno è quella terra di nessuno. Il porto accende ad altri i suoi lumi; me al largo sospinge ancora il non domato spirito, e della vita il doloroso amore. - As far as we know, there are two different English translations of Saba's poem "Ulysses". The first one was published by George Hochfield and Leonard Nathan in 2008:[2] In my youth I sailed the Dalmatian coast. Tiny islands rose from the surface of the waves, covered with algae, slippery, beautiful as emeralds in the sun, where an occasional bird paused searching for prey. When the high tide and night submerged them, sails under wind dispersed offshore to escape the peril. Today my kingdom is that no man's land. The port lights its lamps for others; still driving me on to the open sea, my unbroken spirit and the aching love of life. The second one was published online by A.Z. Foreman, a young interpreter and translator who created a very interesting and peculiar website in 2009, called poemsintranslation.blogspot.com: When I was in my younger years I sailed The coastlines of Dalmatia. Isles appeared In bloom along the billows where sporadic Birds hung in intent hunger over prey. Those algae-slippery isles were glittering Emeralds in gold sunlight. When the high Tide and the night nullified them, sails Listed to leeward, farther out to sea. To flee their perfdy. Today my kingdom Is this grand No Man's land. The harbor heights Blaze on for others; I to dark broad seas Am thrust by an indomitable spirit. By the excruciating love of life. — Ulysses - Umberto Saba's poem with the music of Vito Arena Ritroviamo la poesia di Umberto Saba in una composizione musicale per coro misto a quattro voci e pianoforte. Ne è autore è il M° Vito Arena (Misterbianco, Catania, 1944), pianista, compositore e direttore di coro. La composizione è stata eseguita dalla Corale "Salvino Laurella" di Piazza Armerina (Enna), diretta dal M° Walter Mannolla e accompagnata al pianoforte dal M° Gianluca Furmari. Registrazione, dal concerto del 6 novembre 2016 a Misterbianco, Auditorium Nelson Mandela. To listen to this composition click here below: — [1] George Hochfield, Songbook: The Selected Poems of Umberto Saba, translated by George Hochfield and Leonard Nathan, Yale University Press, New Haven & London 2008, p. 561. [2] Ibidem, p. 493.