

Salute!

Chi

MENSILE DI BENESSERE
PREVENZIONE E BELLEZZA

LA DIETA
SUPER
CONTRO
LO STRESS
DA RIENTRO

soqui d'oro

12 regole
per dormire benissimo

baubini

che sport scelgo
per mio figlio?

allo specchio

le creme per restare
sempre giovani

sessualità

la prima pillola
"naturale"

il personaggio

Michelle Hunziker

**I miei segreti
per un autunno
in forma**

MASSAGGIATE I NEONATI, AVRANNO VISTA PERFETTA

La terapia del massaggio promuove lo sviluppo cerebrale e, in particolare, stimola la maturazione del sistema visivo. Lo ha provato uno studio di un'equipe di ricercatori guidata da Lamberto Maf-

n

fei (Scuola Normale di Pisa e Istituto di Neuroscienze) pubblicato dalla rivista scientifica «The Journal of Neuroscience». «Nonostante il massaggio sia sempre più spesso incluso nella cura dei neonati, con qualche evidenza di un suo effetto sulla crescita corporea» ha spiegato Maffei «non si sapeva che potesse influire sullo sviluppo del cervello».

CURIOSITÀ

TÈ VERDE E TÈ BLU PER PROTEGGERSI DALL'ICTUS

Buone notizie per chi ha l'abitudine di bere il tè. Il consumo prolungato di questa bevanda (specialmente quello verde

e l'oolong, detto anche tè blu) è associato alla riduzione del rischio di ictus. La notizia viene dalla Curtin University of Technology di Perth, in Australia, che ha condotto un'indagine su 838 uomini e donne cinesi. Secondo gli studi, le persone che per trent'anni hanno bevuto almeno una tazza di tè alla settimana, presentano un rischio di ictus ischemico inferiore del 60% rispetto alla media.

IL MIGLIOR ANTISTRESS? UN MATRIMONIO FELICE

Una vita di coppia armoniosa aiuta a battere lo stress, compreso quello lavorativo. È la conclusione di uno studio della dottoressa Ann-Christine Andersson Arntén, dell'Università di Göteborg, in Svezia. La notizia ha un risvolto negativo, perché l'enunciato completo della

dottoressa è: «Una relazione felice riduce gli effetti dello stress sulla nostra salute, ma una relazione insoddisfacente li amplifica». A corollario del suo studio, la ricercatrice svedese smentisce quanto era emerso da un'indagine secondo cui gli italiani cercherebbero nella scappatella un rifugio antistress. Secondo i dati di un suo possesso, la studiosa assicura che contro lo stress non c'è nulla di meglio che una fedeltà armoniosa.

IL VINO ROSSO FA BENE AL DESIDERIO FEMMINILE

Un moderato consumo di vino rosso stimola l'eroticismo femminile, ma non dipende dall'alcol. Lo sostengono alcuni ricercatori dell'Università di Firenze in un articolo pubblicato sul «Journal of

e

Sexual Medicine». Sono altre sostanze chimiche le cause del maggior afflusso di sangue e dell'aumento del desiderio. «Uno o più bicchieri al giorno» dice il professor Nicola Mondaini, a capo dello studio condotto su 798 donne della zona toscana del Chianti, «sono associati a una maggiore salute e a un maggiore piacere sessuale».

INIZIATIVE

AD ACQUI TERME VA IN SCENA IL BENESSERE

Dalla «cultura dell'acqua» ai segreti delle piante officinali, dai Fiori di Bach all'ortoterapia, dalle Cene del Benes-

