

SILHOUETTE

Mensile
ANDIData 10-2012
Pagina 14
Foglio 1

flash benessere



IL NEGOZIO DELLE COCCOLE

Tenerenza a pagamento? A New York è un piccolo boom. A lanciare l'insolito business è stata la ventinovenne Jackie Samuel. Il suo negozietto "The Snuggery" (La coccoleria) sta avendo successo. Per 60 dollari l'ora ci si rilassa con coccole sex-free, caste e delicate, in pigiamone. Per gli psicologi una base di verità c'è: la tenerenza, sia pure non proprio disinteressata, dà fiducia in se stessi, allontana le tensioni psicofisiche e gratifica.



FAI IL CHECK-UP ALLA TUA SCHIENA

Check-up gratuiti e consigli personalizzati per conoscere meglio la chiropratica e apprezzare i benefici che può dare alla schiena, favorendone il giusto assetto e una buona postura e l'equilibrio di tutto l'organismo. La propone dal 22 al 27 ottobre l'Associazione Italiana Chiropratici. La tecnica contrasta anche i disturbi collegati ai problemi vertebrali come il mal di testa. Per trovare lo studio più vicino numero verde 800.017806, altre info sul sito www.chiropratica.it.

A GOOD BREAKFAST

Per cominciare al meglio? Caffè: tonifica i vasi sanguigni, accelera l'assorbimento dei grassi. Latte: ricco di calcio utile per le ossa e di aminoacidi che stimolano la produzione di collagene ed elastina. Cioccolato: contiene triptofano, precursore della serotonina, l'ormone della felicità. Arance, pompelmi e kiwi: trionfo di vitamine C, A ed E. Pane integrale e burro: il primo dà energia ed è ricco di oligoelementi, il secondo è fonte di selenio, ottimo antiossidante. Miele: è ricco di vitamine, aminoacidi e minerali.

per combattere i gonfiori:
un po' di sale
nell'acqua del bagno

UN TEST PER

capire se si respira bene

Il fiatone, il senso di respiro corto, la tosse ricorrente possono essere la spia di problemi più o meno seri ai polmoni. Fra i disturbi possibili c'è anche la broncopatia cronica, malattia diffusa anche fra i non fumatori e ancora poco conosciuta. Controllare la salute dell'apparato respiratorio è

quindi utile come prevenzione e per una diagnosi precoce. In Italia ci si può sottoporre gratis al test del respiro con la spirometria, in 45 strutture ospedaliere pubbliche presenti nelle varie regioni. Per informazioni più dettagliate si può consultare il sito www.european-lung-foundation.org.

ritorna il mese
della prevenzione

A ottobre ritorna il Mese della Prevenzione Dentale alla sua 32ª edizione. L'iniziativa, organizzata dall'ANDI (Associazione Nazionale Dentisti Italiani) con Mentadent, è un'occasione per valutare gratuitamente il proprio stato di salute orale e ricevere consigli mirati. Per fissare un appuntamento con il più vicino dentista ANDI aderente basta telefonare al Numero Verde Mentadent 800 800 121. Per l'elenco dei professionisti: www.mentadent.it e www.obiettivosorriso.it.