

BENESSERE... INTESTA

Capelli, così li asciughi senza rovinarli

Per le donne asciugarsi i capelli dopo lo shampoo rappresenta un momento della giornata sempre molto "delicato". Ma molto spesso la fretta o la convinzione che un gesto così ripetitivo non abbia più segreti vi fa commettere alcuni errori che potrebbero rovinare la vostra chioma. Ecco cinque consigli perché questo non accada più!

PHON LONTANO

Se non vuoi o non puoi asciugare i capelli all'aria, puoi utilizzare il phon. Ma attenzione: tienilo ad almeno 15 centimetri di distanza dalla testa

ARIA TIEPIDA

Utilizza esclusivamente il getto d'aria tiepida. Un calore eccessivo può bruciare la radice dei capelli o indebolirne la struttura

DIFFUSORE

Se puoi, usa il diffusore, che non indirizza l'aria calda a una ciocca sola ma alla testa intera.

PIASTRA? OGNI TANTO

No alla piastra o al ferro tutti i giorni. Anche se di ultima generazione, questi strumenti rendono i capelli aridi, spenti e spesso li bruciano, a causa del calore elevatissimo che producono.

STIRA SOLO

I CAPELLI ASCIUTTI

Ricorda: la piastra va utilizzata solo quando i capelli sono completamente asciutti, altrimenti si rovinano di più ed è molto facile che si formino le doppie punte



RICOMINCIANO LE ATTIVITÀ: I CONSIGLI PER GESTIRE AL MEGLIO I NOSTRI BAMBINI

Sport e figli: le dieci regole del "genitore perfetto"

Ci sono alcune situazioni che accomunano tutte le famiglie che hanno deciso di fare praticare un po' di sport ai loro bambini: come gestire il passaggio dalla gioia di una vittoria alla delusione di una sconfitta? Come rispondere a quelle "imbarazzanti" domande sull'allenatore che lo fa giocare troppo poco o l'arbitro che sembra ce l'abbia solo con lui? Non sempre, infatti, questi momenti vengono vissuti in maniera serena e costruttiva. Ecco allora il decalogo del genitore utile al figlio e allo sport che pratica:

1. Rispetta le regole, gli avversari, il ruolo dei tecnici e le decisioni arbitrali
2. Non sottolinea mai una gara mal riuscita, evitando rimproveri e ricatti
3. Se il bambino è scarso e fa più fatica degli altri, deve fargli comprendere che ciò che davvero conta non è il risultato nell'immediato, ma il processo di crescita nel tempo
4. Deve dimostrarsi interessato alle competizioni del figlio, evidenziando i miglioramenti, ma senza porre pressioni
5. Deve far sentire la propria presenza nei momenti di difficoltà, sdrammatizzando gli aspetti negativi e promuovendo quelli positivi
6. Incoraggia il figlio a migliorare, facendogli capire che saper perdere è più importante che saper vincere e che nello sport, come nella vita, ciò che conta è rialzarsi dopo una caduta
7. Deve aiutare il figlio a stabilire tappe e obiettivi realistici e adeguati alle sue possibilità
8. Stimola la sua autonomia e indipendenza, evitando di essere



onnipresente e di decidere sempre su tutto

9. Offre un sostegno illimitato, improntato sull'approvazione o su una critica sempre costruttiva

10. Non interferisce nelle scelte tecniche e nelle relazioni con gli altri componenti del gruppo.

ACCORGIMENTI IN TAVOLA

La dieta di lui? Non va bene per lei (e viceversa)

Condividere tutto, nella coppia, non è sempre una buona idea, soprattutto quando si parla di cibo: istituire un regime alimentare 'per due' o, alla peggio, adeguarsi alla dieta abituale dell'altro può essere fonte di stress per l'organismo. A soffrirne di più i batteri della flora intestinale che caratterizzano in modo significativo ciascun individuo, dettando legge sugli alimenti da scegliere, quali 'fanno bene' e quali sono invece fonte di disturbi con il tempo. Un nuovo studio fornisce un'informazione in più a quanto già è noto sul microbiota intestinale: esiste quello dei maschi e quello delle femmine, e influenza la reazione a una specifica dieta e il suo successo, qualora si volesse perdere qualche chilo di troppo. Ecco perché è importante che il regime alimentare sia 'tagliato' su misura, si spiega anche perché una stessa dieta per dimagrire può avere successo su una persona ma non sul partner.

BENEFICI DELLA RISATA IN TERZA ETÀ

Vuoi migliorare la tua memoria? Basta ridere un po'...

Quando si è anziani farsi una bella risata può aiutare a mantenere vivi i ricordi. È questa l'ipotesi di un gruppo di ricercatori americani, che hanno organizzato due esperimenti. Nel primo è stato chiesto ai partecipanti - tutti individui anziani, alcuni dei quali affetti da diabete - di visionare un filmato divertente prima di partecipare a test specifici per la valutazione della memoria. Nel secondo i partecipanti hanno completato i test senza vedere nessun filmato. In entrambi i casi prima e dopo l'esperimento sono stati misurati i livelli di cortisolo in ciascun partecipante. È stato così scoperto che oltre a ridurre i livelli dell'ormone dello stress vedere i filmati migliora anche i risultati ottenuti nei test per la valutazione delle capacità mnemoniche. Gli esperti hanno quindi spiegato che oltre ad avere un effetto positivo sull'umore e a ridurre i livelli di ormoni come il cortisolo farsi una risata riduce la pressione sanguigna e migliora il flusso del sangue.

