Capelli come nuovi

Dopo l'Estate, complici sole e salsedine, i nostri capelli possono risultare sfibrati. E' invece molto importante curare la chioma, ponendo rimedio a questo inconveniente. In generale è consigliabile, specie in caso di lavaggi frequenti, utilizzare poco shampoo, preferibilmente delicato ed arricchito da sostanze idratanti e nutrienti. Il balsamo è un prodotto che, per chi ha i capelli secchi e sfibrati, non deve mai mancare, associato ad una maschera idratante e nutriente.
Durante l'asciugatura, poi, (effettuata con il phon tenuto a circa 15-20 cm dalla testa) è utile applicate prodotti che proteggano il capello, come semi di lino o creme nutrienti.
Anche se utilizzate la piastra, cercate di applicare prima un prodotto che protegga il capello dall'alta temperatura. Tra i trattamenti più utili per ridare vigore e lucentezza ai capelli sfibrati c'è un impacco realizzato applicando dell'olio sulla mano, per poi strofinarlo su tutti i capelli. Avvolgere quindi la chioma in un asciugamano caldo e tenere in posa per 20 minuti. Risciacquare e procedere quindi con l'asciugatura. L'olio da utilizzare può essere di mandorle, di Macassar, di avocado o di semi di lino. Utile è anche la maschera per capelli sfibrati, che si prepara prendendo un uovo, un cucchiaio di olio di oliva extravergine ed un cucchiaio di olio di mandorle dolci. Mettere il tuorlo dell'uovo in una ciotolina e mescolarlo con l'olio d'oliva. Aggiungere quindi quello di mandorle dolci. Mescolare il tutto ed applicare il prodotto con dei massaggi sui capelli asciutti. Lasciare agire per quindici minuti, sciacquare e procedere con il normale shampoo. I capelli saranno più corposi e facili da pettinare.

Mani sempre protette

Le mani sono la parte del nostro corpo che più di ogni altra entra in contatto ogni giorno con materiali e sostanze diverse tra loro, molte delle quali piene di germi o elementi corrosivi. Curarle, specialmente con l'arrivo dei primi freddi, è quindi essenziale sia per una questione salutare che estetica. E' importante lavarle sempre più volte durante la giornata utilizzando saponi naturali e delicati a PH neutro, ma anche asciugarle con delicatezza per non irritare la pelle e soprattutto per facilitare l'eliminazione di residui di calcare che possono rendere ruvida l'epidermide. Quando è possibile è inoltre molto utile massaggiarle con crema idratante, che aiuta a mantenerle morbide, proteggendole dalle tante aggressioni a cui sono sottoposte quotidianamente. Se durante l'Estate occorre proteggerle dai raggi solari, per la stagione fredda è consigliabile applicare una crema-barriera che renda la pelle morbida ed elastica contro le temperature rigide, vento, smog e detersivi che possono seccare la pelle e, nei casi più gravi, creare spaccature evidenti e pericolose. Molto importante è l'utilizzo di guanti imbottiti durante le giornate più fredde. Nel caso in cui si soffra di geloni, il migliore rimedio è quello di immergere alternativamente le mani in acqua calda e poi fredda, in modo da riattivare la circolazione.

Tino... coiffeur da oltre 50 anni

Tino Montagna, fondatore del salone di bellezza Tino Coiffeur, ha cominciato l'attività di parrucchiere al suo paese natale, Redavalle. Spinto da una grande passione per il mestiere, Tino ha seguito fin dalla giovane età corsi di formazione a Pavia e all'Accademia di Milano, dove è stato anche maestro e vice direttore. Numerosi sono anche i riconoscimenti nell'ambito di concorsi sia nazionali che internazionali (come i campionati mondiali di Barcellona e Vienna). Per mantenersi sempre al passo con i tempi, Tino partecipa anche a meetings in diverse città, da Chicago a Mosca, da Parigi a Londra. Tutto ciò fa di lui, oggi, il coiffeur più noto di Voghera... e non solo! Da Tino puoi trovare il sistema di protesi in LACE e con PELLICOLA. Il primo impiega retine della sottigliezza di alcuni micron sulle quali vengono annodati i capelli. Il metodo costituisce il tipo di lavorazione dei capelli più antico, ma con tecniche moderne, assicura una totale traspirazione anche se l'applicazione non è delle più semplici. Il sistema di protesi con pellicola utilizza invece una membrana ultrasottile, traspirante, impalpabile, che permette un ottima invisibilità (superiore ai lace) e una gestione estremamente semplice che richiede pochi minuti per pulizia e adesione, che assicura una miglior tenuta, soprattutto in acqua. E' possibile anche realizzare un sistema di protesi COMBINATO: si tratta di lavorazioni che includono parti di impianti in "lace" e parti in "pellicola".

I consigli di MANU STYLE

Sono arrivate le piogge, il vento comincia a far sentire le soffiate fresche e la voglia di cominciare a coprirsi è d'obbligo. Come d'abitudine, ad ogni cambio di stagione si mette da parte l'abbigliamento leggero e colorato per dare spazio a capi più pesanti e dalle tonalità più forti. Più forti non vuol dire colori più spenti quasi da invecchiare la persona, ma al contrario le nuove tendenze hanno linee sempre più sprizzanti e divertenti senza mai tralasciare l'eleganza. Per la stagione Autunno Inverno 2010/11 la tendenza moda richiama il total black. "Nero amico fedele" è la frase che a volte sentiamo pronunciare dalle commesse nei negozi. Il nero è consacrato in eterno come un colore elegantissimo, raffinato e, c'è poco da dire da sempre, è tra i più amati dalle donne, tanto da non essere mai tolto dagli armadi. Il total black è uno stile che va bene a tutte le età, e molto facile da abbinare con vari capi d'abbigliamento ed è adatto a tutte le occasioni, dal lavoro al tempo libero, alle cerimonie e molto altro. Poi, se vogliamo dirla tutta, non possiamo negare di amare il nero perché tende a snellire la nostra immagine. Osservando le tendenze odierne il total black è apprezzato anche perché può essere indossato con vestiti e pantaloni affusolati.
Vi aspetto su http://manu.style.it/!

Le offerte di Ottobre

Proseguono le promozioni per chi desidera sfoggiare un'abbronzatura invidiabile anche ad Ottobre: grazie a Sun City potete trovare il mare anche in città, nonostante l'Autunno sia ormai inoltrato. Basta approfittare delle offerte speciali come quella comprendente 2 lettini abbronzanti più 1 scrub corpo a soli 35 euro. E non dimenticatevi i massaggi. Qualche esempio? Akalika tibetano (60 minuti a 50 euro); massaggio completo classico (60 minuti a 38 euro); massaggio Riequil (30 minuti a 30 euro); massaggio completo linfoindiano (60 minuti a 50 euro); massaggio parziale (30 minuti a 30 euro); massaggio parziale linfo (30 minuti a 30 euro); massaggio tonificante (30 minuti a 25 euro). Nicoletta, insieme a Francesca, Anna, Rosy e Mary hanno già in programma tante altre iniziative per i mesi autunnali. Scopritele visitando Sun City Studios dal Lunedì al Sabato con orario continuato dalle 8 alle 20.30 (servizio estetica fino alle 20).
Via Garibaldi, 115 - Voghera (PV)
Tel. 0383.42920

Ricercatori russi in visita alla Maugeri

Progetti di ricerca in corso che applicano alla medicina terrestre le conoscenze della medicina spaziale ma soprattutto nuovi ed ambiziosi propositi per una collaborazione italo-russa nel campo della riabilitazione e della ricerca sperimentale anche attraverso lo scambio vicendevole di medici e ricercatori. Sono stati questi i temi al centro della visita ufficiale, il 30 Settembre e il 1° Ottobre, della delegazione russa guidata dal Prof. A.I. Grigoriev, vice Presidente dell'Accademia Russa delle Scienze, leader per la ricerca in biologia e medicina spaziale, ai nuovi partner pavesi nella ricerca scientifica, Fondazione Maugeri e Università. Con la partecipazione e l'assistenza di SIB Laboratories LTD, è stato infatti siglato, lo scorso Marzo, l'accordo di collaborazione per lo studio e la promozione di tecnologie avanzate nel campo della medicina e della biologia con il Centro Ricerche di Fisiopatologia e Sicurezza del Lavoro dell'Università degli studi di Pavia e l'IRCCS Fondazione Salvatore Maugeri. Si tratta di un ampliamento del precedente accordo, firmato dall'Accademia Russa delle Scienze e Fondazione, al quale si è aggiunta ora anche l'Università di Pavia.

Nella foto da sinistra: Carloluigi Togni, Direttore dell'Istituto Scientifico di Pavia di Fondazione Maugeri, Carlo Farina, Sib Lab, O.I. Orlov, Accademia Russa delle Scienze. Al centro A.I. Grigoriev, Vice Presidente dell'Accademia Russa delle Scienze, Umberto Maugeri, Presidente Fondazione Salvatore Maugeri, quindi M.S. Belakovsky, Accademia Russa delle Scienze, Costantino Passerino, Direttore Centrale di Fondazione Maugeri, Marcello Imbriani, Direttore Scientifico Centrale e Gianfranco Mozzali per Fondazione Maugeri

Come riconoscere la depressione post-natale

I problemi psicologici nella depressione post-natale si possono suddividere in: depressione maggiore, che colpisce il 4-5% delle puerpere, e depressione in tutte le diverse manifestazioni (12-14%). La durata varia da alcuni mesi ad alcuni anni in funzione della severità dei sintomi e l'insorgenza avviene di solito nell'arco dei primi 6 mesi di vita del bambino. Le cause del difficile riconoscimento della DPN sono legate ad una molteplicità dei sintomi, di per sé non sempre sufficientemente indicativi: la donna non riconosce autonomamente la causa della sua sofferenza, si sente in colpa e ritiene di dovercela fare da sola, teme la stigmatizzazione sociale; i familiari tendono a sottostimare il disturbo anche per le aspettative culturali di felicità a cui la maternità viene associata; la frammentazione degli interventi degli operatori ("specialisti"). La sintomatologia non differisce da quella della depressione in generale, la donna però si sente meno autorizzata ad esprimerla ed il contesto è meno disponibile ad accettarla. I sintomi fisici includono affaticamento, astenia, agitazione o rallentamento psicomotorio, disturbi dell'appetito e del sonno e malesseri vari (dolori, parestesie, debolezze muscolari). Quelli emotivi prevedono invece ansia, irritabilità, pessimismo, disforia, pianto immotivato e persistente, senso di solitudine e di disperazione, incapacità a provare piacere, insicurezza, comportamenti ansiogeni verso il neonato e paura e mancanza di piacevolezza nell'accudirlo.
In ambito psicologico si prevedono interventi individuali quando il disturbo si rivela con una manifestazione ansiosodepressiva di uno dei coniugi, o di coppia, quando il disagio legato a questa fase si manifesta attraverso la conflittualità e l'incomprensione tra i coniugi.

Dott.ssa Maria Grazia Percivalle – Psicologa – Clastmed Casteggio

Dall'alimentazione alla cura del bambino

Il latte materno è l'alimento più completo per la nutrizione e la crescita del bambino nei primi mesi di vita, apportando tutti i nutrienti necessari in modo adeguato ed equilibrato. Per lo svezzamento le evidenze scientifiche accumulate indicano che è preferibile rimandarlo a dopo il quinto mese di vita, per ridurre sensibilizzazioni alimentari precoci e il possibile sviluppo di malattie allergiche. Allo stesso modo attualmente è consigliato non introdurre latte vaccino prima del dodicesimo mese, per evitare disturbi gastrointestinali ed intolleranze.
Per quanto riguarda l'accrescimento del bambino, il peso varia con le differenti età: per esempio il neonato sano, a termine, dovrebbe crescere 150-200 grammi alla settimana nel primo trimestre; successivamente l'accrescimento ponderale è determinato dal tipo di alimentazione, da infezioni intercorrenti e da disturbi gastrointestinali concomitanti. Passando alla prevenzione delle malattie infettive, bisogna sottolineare che il tipo di vaccino e il numero delle dosi vengono scelti in modo che possano essere offerti nel "momento giusto", cioè non troppo presto, quando il bambino potrebbe ancora essere coperto dall'immunità della madre, né troppo tardi, cioè quando il rischio di contrarre la malattia aumenta. I vaccini proposti e approvati per l'utilizzo sono accuratamente testati (non solo in Italia, ma in tutto il mondo, a partire dagli Stati Uniti), e quindi sicuri.
Per quanto riguarda invece i più comuni tosse, raffreddore, tonsillite e bronchite, vale sempre il cosiddetto "buon senso", cioè evitare gli sbalzi di temperatura e coprire adeguatamente i bambini (senza eccedere in un senso o in quello opposto). Questo è d'obbligo anche in caso il bambino si ammali: non va portato di corsa al primo posto di sanità disponibile, ma sorvegliato accuratamente, controllando la febbre con opportuni farmaci antifebbrili consigliati dal curante. Va inoltre ricordato che la febbre non comporta necessariamente una terapia antibiotica: questa va iniziata se sono presenti le indicazioni appropriate che il vostro medico curante ben conosce.

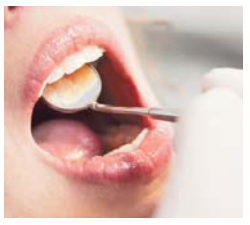
Prof. Gian Luigi Marseglia
Direttore del Dipartimento di Scienze Pediatriche
Università di Pavia - Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo

Poliambulatorio
ClastMed

Il centro diagnostico Clastmed è un poliambulatorio dove è possibile effettuare visite specialistiche, esami ecografici e chirurgia ambulatoriale. Si caratterizza per l'ampia offerta di servizi, con 30 branche specialistiche; prezzi contenuti; tempi minimi di attesa per le ecografie; una equipe multidisciplinare per il trattamento dei disturbi alimentari. Dal 7 Ottobre è inoltre attiva la campagna di prevenzione ai tumori della prostata, al costo di 50 euro. Parte invece il 21 Ottobre lo screening dei nei, a 40 euro. **Ecografie ed ecocolordoppler a soli 50 euro. Elettrocardiogramma a soli 20 euro**
SPECIALITA':
Tossicologia: Dr. Davide Lonati (Direttore Sanitario)
Diagnosi Ecografica ed Ecocolordoppler: Dr. Carlo Abbiati; Dr. Leonardo Callegari (Osp. Macchi Va); Dr. Vittorio Marenzi
Reumatologia: Prof. Roberto Caporali (Policl. San Matteo Pv)
Angiologia: Prof. Angelo Argenteri (Prof. Ordinario Università Di Pavia)
Medicina Interna: Dr. Vittorio Marenzi
Neurologia/Psichiatria: Prof. Pietro Tosca (Fond. Mondino Pv)
Ginecologia/Ostetricia: Dr. Carmen Sauta (Osp. Voghera)
Otorinolaringoiatria: Dr. Paolo Carena (Policl. San Matteo Pv)
Gastroenterologia: Prof. Giovanni Maconi (Osp. Sacco Mi)
Chirurgia Generale e Mininvasiva: Prof.ssa Rubina Ruggiero (Fondaz. Maugeri Pv); Dr. Giovanni Morone (Fondaz. Maugeri Pv); Dr. Antonio Parziale (Fondaz. Maugeri Pv); Dr. Samuel Tata Ngnitejeu (Fondaz. Maugeri Pv)
Urologia, Andrologia, Sessuologia: Dr. Caterina Ricupero (Ist. Di Cura "Città Di Pavia")
Allergologia/Pneumologia: Dr. Maria Roberta Alesina (Primario Allergologia Policl. San Matteo Pv)
Cardiologia: Prof. Giampietro Marinoni (Primario Osp. Voghera); Dr. Marco Ferlini (Policl. San Matteo Pv)
Chirurgia Endocrinologica: Dr. Luigi La Manna (Fondaz. Maugeri Pv)
Chirurgia Plastica Ambulatoriale: Dr. Andrea Scotti-Foglieni (Policl. San Matteo Pv)
Chirurgia Senologica: Dr. Lea Regolo (Fondaz. Maugeri Pv)
Chirurgia Ortopedica: Dr. Francesco Traverso (Ist. Humanitas, Mi)
Dermatologia: Dr. Michela Antoninetti
Dietologia: Dr. Federica Cignoli
Endocrinologia: Dr. Antonio Salomoni (Osp. Voghera)
Fisioterapia Riabilitativa: Dr. Anna Maria Tassorelli (Osp. Varzi)
Medicina del Lavoro: Dr. Alessandro Agazzi
Medicina Estetica: Dr. Maurizio Calegari
Nefrologia: Dr. Cristiana Barbieri
Pediatria: Dr. Franca Cavallotti
Pneumologia: Dr. Carlo Cattaneo (Osp. Voghera)
Proctologia: Dr. Silvano Molinari (Osp. Varzi)
Psichiatria: Dr. Marta Burroni
Psicologia: Dr. Sara Giugni; Dr. Maria Grazia Percivalle
Trattamento Dolore Cronico Benigno/Agopuntura: Dr. Elisa Stocco (Fondaz. Maugeri Pv)

Piazza Cavour 27 - Casteggio (PV)
Tel. 0383.804649

Mese della prevenzione dentale



Per il trentesimo anno consecutivo la ANDI, Associazione Nazionale Dentisti Italiani, rinnova l'appuntamento con la prevenzione dentale. Per tutto il mese di Ottobre sarà possibile prenotare gratuitamente una visita specialistica presso uno dei tredicimila dentisti convenzionati. L'iniziativa, che si realizza ogni anno grazie alla disponibilità dei dentisti e il patrocinio di Mentadent, è l'unico programma di prevenzione odontoiatrica attivato sull'intero territorio nazionale che permette a tutti i cittadini di effettuare gratuitamente una visita di controllo annuale. Per prenotare una visita dentistica basta telefonare al numero verde ANDI 800.800121 (dalle 9.30 alle 22.30). Quest'anno i dentisti, oltre a valutare lo stato di salute orale di tutta la famiglia, potranno praticare uno sbiancamento professionale se lo riterranno semplice ed opportuno.

Come prepararsi ai primi freddi

Al termine della stagione estiva e del gran caldo, con l'Autunno ci si deve preparare all'arrivo dei primi freddi, o, comunque, ad una generale diminuzione delle temperature. Molto importante, in particolare, risulta essere la prevenzione degli eventuali malanni, mantenendo equilibrato l'apporto di vitamine, sali minerali e proteine di elevata qualità. Da questo punto di vista, la dieta mediterranea rappresenta un valido e utile alleato. Le verdure e i frutti di stagione, in particolare, forniscono tutte le vitamine necessarie al nostro organismo: ci riferiamo ad esempio a quelli di colore giallo oro come la zucca, che, lessata, al forno o in minestra, apporta in grande quantità la vitamina A, insieme a cachi e insalate d'autunno, come l'indivia. Da questo punto di vista, sono da privilegiare ancora i pomodori, che continuano ad essere un punto di forza come condimento della pasta, con basilico ed olio extravergine d'oliva. Verdure importanti sono anche il fagiolo, privo di grassi e ricchissimo di sostanze utili; il radicchio, ricco di fibre e di sostanze indispensabili per la prevenzione di numerosi tumori intestinali, e il peperone, che apporta vitamina C, vitamina A, calcio e fosforo, oltre a fornire pochissime calorie. Tra i frutti, sono invece da ricordare la pera, ricca di minerali come potassio, fosforo, calcio, magnesio e di molti antagonisti dei radicali liberi, e l'uva, concentrato di vitamine utilissime al nostro organismo, come la B6, ad effetto rilassante, la A e la C, che assicurano il buono stato dei vasi sanguigni e svolgono azione antiossidante. Anche le carni bianche e il pesce sono fondamentali in questa stagione; ottimi anche surgelati, validi dal punto di vista nutrizionale e saporiti come quelli freschi.

I "poteri" del kiwi

Il kiwi, oltre ad essere uno dei frutti tipici della stagione, gode di innumerevoli proprietà. In particolare viene consigliato alle mamme che vogliono offrire una alimentazione "ecologica" ai propri figli. La sua pianta infatti è molto rustica, ben acclimatata in Italia e raramente aggredita da parassiti. Questo implica frutti sul mercato quasi sempre indenni da fitofarmaci, contrariamente ad esempio a uva o pesche che, per la delicatezza dei loro alberi, sono spesso trattati con pesticidi. Il kiwi è inoltre molto ricco di vitamina C (praticamente come il limone) ed è un frutto molto dissetante e rinfrescante. Ciò che sorprende è però il suo grande potere lassativo: per avere il massimo di questo effetto bisogna mangiare kiwi molto maturi. Prendetene tre dal vostro fruttivendolo, a casa chiudeteli in un sacchetto di plastica insieme a due mele e lasciateli in un ambiente tiepido (ad esempio vicino a un termosifone). Dopo due, tre giorni i kiwi saranno ipermaturi, quasi una crema sotto la buccia; mangiateli tutti e tre alla sera prima di andare a letto: il giorno dopo l'evacuazione è assicurata. Questa terapia contro la stipsi è perfettamente naturale e si può fare per anni.

I Mercati targati Coldiretti

LUNEDÌ
Alessandria, Corso Crimea, 8-13
Piacenza, Piazza Duomo e Piazza Cavalli, 8-17.30
MARTEDÌ
Tortona (AL), Piazza Gavino Lugano, 8-13
MERCOLEDÌ
Milano, Via Ripamonti, 9-13
GIOVEDÌ
Novi Ligure (AL), Piazza della Collegiata, 8-13
VENERDÌ
Piacenza, Piazza Duomo e Piazza Cavalli, 8-17.30
Lodi, Circolo Archenti, 8.30-13
SABATO
Pavia, Piazza Guicciardi e Piazza Duomo, dalle 9 (da Giugno a Settembre)
Milano, Via Ripamonti, 9-13
OGNI SECONDO SABATO DEL MESE
Tavazzano con Villanesco (LO), Piazza Martiri della Libertà, 8.30-14
OGNI TERZO SABATO DEL MESE
Novara, Piazza Vela, 8-13
OGNI PRIMA DOMENICA DEL MESE
Pianello Val Tidone (PC), Piazza del Verme, 8-17
Novara, Largo Leonardi, 8-13
OGNI SECONDA DOMENICA DEL MESE
Voghera, Piazza Duomo, 9-18.30 (da Maggio a Dicembre)
OGNI TERZA DOMENICA DEL MESE
Melegnano (MI), Piazza Vittoria, 9-19
OGNI QUARTA DOMENICA DEL MESE
Vigevano, Piazza Ducale, 9-18

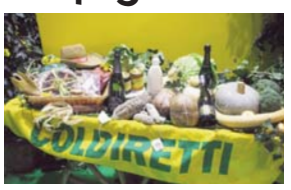
Info: 02.97094511, www.lombardia.coldiretti.it
0382.376811, www.pavia.coldiretti.it
0131.235891, www.alessandria.coldiretti.it
0523.596511, www.piacenza.coldiretti.it
02.5829871, www.milano-lodi-monza-brianza.coldiretti.it
0321.674211, www.novara-vco.coldiretti.it

Osservatorio Torrevilla

Continua il lavoro nelle vigne, fra i filari ed in cantina per i Soci viticoltori di Torrevilla. I Pinots e le uve a bacca bianca sono state già vendemmiate e nei reparti delle cantine "va l'aspro odor dei vini". Siamo nel pieno della vendemmia delle uve a buccia rossa: Barbera, Croatina, Cabernet sauvignon, uva rara. I viticoltori sono soddisfatti del raccolto in quanto sono sane e in abbondante quantità: la qualità dei vini si prevede ottima. Basta osservare il colore rosso fuoco dei mosti che fuoriescono dalle bacche nel momento in cui i carichi di uva vengono versati nelle tramogge delle pigiatrici, per avere un'idea di quanto belli e sani siano i grappoli di uva che i nostri viticoltori coltivano. La fermentazione dei mosti continuerà per tutto il mese di Ottobre, a Novembre si faranno i travasi e le filtrazioni dei vini, quindi ognuno seguirà una strada specifica: i vini bianchi saranno presto imbottigliati per mantenere l'aroma ed i profumi di "gioventù" il più a lungo possibile; i rossi giovani saranno conservati nelle vasche di acciaio in attesa anch'essi di essere imbottigliati nel corso del 2010, mentre i rossi da destinare all'affinamento saranno messi nelle piccole botti di legno per il più o meno lungo invecchiamento. A Primavera 2011 si procederà all'imbottigliamento dei vini base, destinati, dopo 24 mesi di affinamento in bottiglia, a diventare spumante classico a Denominazione Origine Controllata e Garantita. Un ciclo naturale che ogni anno si ripete puntualmente ma con in serbo sempre sorprese, a volte belle come quest'anno, a volte meno … perché, come i viticoltori e gli agricoltori in genere ben sanno, la natura è "madre ma anche matrigna".

Guerrino Saviotti, Direttore Cantine Torrevilla

Campagna Amica in cascina



Anche per il pomeriggio di Domenica 10 Ottobre le aziende agricole pavesi di Agrimercato, l'associazione delle imprese che hanno scelto il contatto diretto con il pubblico, apriranno le loro porte ai consumatori. In cascina sarà possibile vedere le coltivazioni, i laboratori, assaggiare e acquistare i prodotti che normalmente vengono proposti sui banchi di vendita nei mercati di Campagna Amica. Un passo in più verso i consumatori per avvicinare i cittadini alla campagna, alla natura e alla genuinità dei prodotti a chilometri zero. Una possibilità di capire la stagionalità degli stessi e vedere direttamente come i cibi vengono coltivati e lavorati. Le specialità della terra pavese in un pomeriggio domenicale di conoscenza, divertimento e sapore.

Il Krav Maga

Con l'arrivo dell'Autunno e la riapertura delle palestre, ecco una nuova disciplina che sarà possibile intraprendere: si tratta del Krav Maga, un metodo di combattimento nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale nella prima metà del XX secolo. Il termine, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto". La traduzione più utilizzata è comunque "combattimento corpo a corpo". Anche se viene spesso indicata come stile di combattimento finalizzato alla difesa personale, in realtà il Krav Maga ha una componente offensiva che spesso prevede di attaccare l'avversario prima di essere attaccati, di conseguenza non è puramente difesa personale intesa come reazione ad un'aggressione.
Il Krav Maga è una "tecnica di combattimento" semplice e pratica (chi la insegna preferisce non chiamarla "arte marziale"). Infatti è nata per essere appresa in breve tempo ed essere usata in un contesto bellico. Predilige un approccio offensivo, che caratterizza questo sistema di combattimento. Se altre arti marziali tradizionali, soprattutto di matrice orientale, tendono ad associare oltre all'insegnamento delle tecniche un sistema filosofico e spirituale, il Krav Maga risponde a criteri di tipo militare quali l'efficacia e la rapidità con cui si arriva al risultato desiderato, che è la neutralizzazione dell'avversario.

Stop alla cellulite con il nuoto

Purtroppo, per le donne, non è raro avere la cellulite anche quando si segue una alimentazione corretta e si pratica sport: ciò può essere davvero deprimente. Eppure si può verificare: proprio l'intensa attività fisica, infatti, accelera la produzione dei tanto temuti radicali liberi, che influiscono negativamente sulle funzionalità delle ghiandole surrenali responsabili della regolazione dell'equilibrio idrico del corpo. Il risultato è che si fatica a smaltire l'acqua in eccesso e la cellulite non se ne va mai. Per combatterla è bene preferire dunque una attività fisica aerobica, per esempio bicicletta, corsa, ginnastica a terra e nuoto. Durante lo sport è inoltre sempre importante idratare il fisico sorseggiando bevande arricchite con soluzioni saline e carboidrati. A casa infine, meglio combattere i radicali liberi con erbe antiossidanti ricche di vitamina C, come la rosa canina, che favorisce la produzione di collagene e rende i tessuti cutanei più elastici e compatti. Insomma, pochi ma semplici consigli per chi ama lo sport e che, allo stesso tempo, lo pratica per combattere gli odiati inestetismi della cellulite...

La nuova frontiera del fitness

La ginnastica aerobica è tra le discipline più antiche nel panorama del fitness moderno, probabilmente seconda solo all'attività con i pesi. E' nata negli Stati Uniti ad inizio anni '70, come semplificazione della ginnastica ritmica, diffondendosi ben presto tra il grande pubblico. Se agli albori della sua comparsa, e per qualche decennio a seguire, la ginnastica aerobica è stata prevalente appannaggio di un pubblico al femminile, negli ultimi anni gli appassionati sono cresciuti per entrambi i sessi. Essendo un'attività aerobica permette un consumo calorico particolarmente elevato (intorno alle 400/600Kcal all'ora) e, sfruttando l'effetto coinvolgente della musica e delle coreografie appositamente create dagli istruttori, abbatte notevolmente il rischio della monotonia e della ripetitività. La ginnastica aerobica è anche un'attività di gruppo per antonomasia e permette di socializzare e confrontarsi con altri appassionati, conoscere gente, perseguendo al contempo una condizione di benessere e l'acquisizione di ottimi livelli di resistenza e di destrezza. Esercita i principali benefici a livello metabolico, cardiocircolatorio e, per effetto delle coreografie, sollecita anche l'aspetto coordinativo e dell'equilibrio.

Alta intensità fisica per dimagrire

Moltissimi addetti ai lavori sostengono che per dimagrire bisogna praticare sport a bassa intensità, poiché il consumo di grassi è maggiore. Purtroppo, nella maggior parte dei casi, questo consiglio è devastante poiché vanifica ogni sforzo e inchioda il soggetto nella condizione di partenza.
L'attività fisica ad alta intensità è infatti più utile a perdere peso rispetto a quella aerobica. A dimostrarlo, numerosi studi, alcuni eseguiti già alla fine degli anni Novanta. Occorre però distinguere tra le due forme di allenamento. Per esercizio aerobico si intende un'attività motoria svolta a modesto impegno cardio-circolatorio con intensità costante tale da permettere di protrarre questo sforzo per parecchi minuti. Per essere aerobico un esercizio deve permettere al corpo di utilizzare l'ossigeno per produrre energia: quando l'intensità dello sforzo sale troppo ciò non è più possibile ed il corpo utilizza i cosiddetti sistemi anaerobici per produrre energia, aumentando la produzione di lattato. L'attività ad alta intensità, invece, si può sviluppare in vari modi, per esempio attraverso esercizi di muscolazione. In questo caso viene considerato tale un esercizio che porta la frequenza cardiaca al di sopra della soglia del lattato, dato che gli studi esaminati utilizzano questo parametro per definire il protocollo di allenamento stesso come ad alta intensità. Questo tipo di lavoro viene comunemente chiamato High intensity interval training (HIIT), o alta intensità intervallata. I risultati, in termini di dimagrimento, tuttavia, non sono evidenti se non prima delle otto settimane di attività fisica. Per gli specialisti di medicina sportiva, infatti, l'esercizio non provoca una importante perdita di peso a breve termine, dunque in un periodo corto come due mesi. Tuttavia, l'attività sportiva serve a produrre cambiamenti in certi modelli, sia dietetici, sia nutrizionali, responsabili di una possibile perdita di peso. Inoltre favorisce un miglioramento della risposta dei muscoli di fronte agli stimoli nervosi, che è la base per una futura ipertrofia del tessuto, quella che realmente rimodella il fisico.

A Casteggio una piscina coperta

La piscina coperta che avete sempre sognato è a Casteggio. Dallo scorso Settembre il Centro Sportivo Gest Sport propone corsi e lezioni per tutti i gusti e le esigenze: dall'acquaticità neonatale (4-36 mesi) a quella ludica e prescolare, rivolta a bambini di età compresa tra i 3 e i 6 anni di età, sino a corsi di perfezionamento per ragazzi ed adulti. Non solo: si potrà scegliere anche tra lezioni di acquagym, idrobike e acquagag. La struttura offre tutti gli ingredienti per stare in forma, in un ambiente giovane e dinamico.
La piscina è aperta tutti i giorni dalle 7.30 alle 22.30.
Info: 333.7904687
casteggio@gestisport.com
www.gestisport.com