

Modena capitale del benessere (secondo natura)

È tutto pronto per la quarta edizione di **Modena Benessere Festival** (www.modenabenessere.it), la grande kermesse che nel fine settimana del **25 e 26 novembre** porterà nella città della Ghirlandina oltre 200 espositori provenienti da tutto il mondo, che offriranno una panoramica sulle ultime novità tra alimentazione biologica e vegetariana, cosmesi certificata, discipline olistiche, come yoga e arti marziali, ma anche meditazione e training autogeno. Non mancheranno anche gli accessori ecologici ed ecocompatibili per la cura della casa e della persona e abiti realizzati in **fibre vegetali**. Sono in programma anche **incontri e conferenze** con esperti e free session di massaggi e discipline sportive dolci.



La novità dell'edizione 2017 è un'intera area dedicata alla **cosmesi naturale e biologica** certificata dove si danno appuntamento oltre **50 aziende qualificate provenienti da tutta Italia**. Scegliere un cosmetico bio certificato significa essere sicuri che contiene prodotti agricoli e zootecnici

derivati da **agricoltura biologica certificata**, non ha sostanze dannose, tossiche o allergizzanti; non sono stati impiegati OGM e non si è fatto ricorso alla sperimentazione sugli animali; infine non sono state impiegate radiazioni ionizzanti.



Porte aperte anche **al mondo veg**, con una sezione dedicata alla cultura e alimentazione vegana, con una zona “live”, dedicata all’incontro tra chef, autori di libri e il pubblico. In questa area **Cristiano Bonolo**, chef di Vegolosi.it, cucinerà piatti vegani e svelerà i segreti per realizzare ricette sempre golose e salutari con ingredienti tutti da scoprire.



Come ogni anno, grande spazio, sarà dedicato alle **dimostrazioni di bio-discipline, arti marziali e ginnastica dolce** e la possibilità di **sperimentarle personalmente**, con ingresso libero, nelle numerose free class condotte dagli insegnanti delle scuole più accreditate; oltre 500 massaggi e trattamenti gratuiti offerti nell'area relax e oltre 40 conferenze con esperti dedicate alle varie declinazioni del benessere naturale.



Premi e contest

Non mancheranno certo gli appuntamenti golosi, a partire dal **ristorante biologico e vegetariano** presente in fiera, a cui si affiancano due premi prestigiosi: il **Premio Biolnovello**, rassegna riservata all'**olio extravergine di oliva biologico** della nuova stagione, ovvero, per i paesi del mediterraneo, l'olio prodotto prima del 15 novembre di ogni anno; e il **Premio internazionale Biol Miel**, dedicato al **miele biologico**, che lo scorso anno ha visto la partecipazione di 165 mieli provenienti da Croazia, Germania, Grecia, Italia, Portogallo, Slovenia, Spagna. L'edizione 2017, la decima del premio, è la prima che punta al coinvolgimento delle famiglie attraverso numerosi momenti informativi e ricreativi in fiera, che culminano con la proclamazione dei mieli vincitori delle diverse categorie.



Torna anche il **contest di Body Painting** che si svolge nell'arco dell'intero weekend, con la possibilità di assistere a tutte le fasi di realizzazione: dalla pittura sui corpi delle modelle fino all'emozionante performance con musica e danze che decreterà i vincitori della competizione. Con una curiosità in più: nelle due giornate si terranno dimostrazioni di pittura corporea "secondo natura", utilizzando anche tinte naturali.

Gli ospiti

Sono poi oltre **40 le conferenze gratuite** che affrontano le varie declinazioni delle discipline olistiche con nomi importanti. Tra gli ospiti più attesi **Syusy Blady (26 novembre, ore 15.30)** con il suo libro **"I miei viaggi che raccontano tutta un'altra storia"**. Il mondo lo ha raccontato, assieme a Patrizio Roversi, in trasmissioni televisive rimaste nella memoria di tutti per la loro ironia, curiosità e rispetto. In questo volume l'eccentrica autrice, conduttrice e regista aggiunge riflessioni su cosa raccontano, al di là di storia e folclore, i luoghi che Syusy ha visitato nel corso degli anni, dal Medio Oriente al Sudamerica, dalla Mongolia all'India, dalla Cambogia al Giappone



Torna anche il cardiologo israeliano **Nader Butto** (**26 novembre ore 11**). che individua i conflitti psicologici e i blocchi energetici che possono essere alla radice della malattia C'è poi **Piero Mozzi** (**25 novembre ore 14**). medico chirurgo "secondo natura", che presenterà la sua "dieta del gruppo sanguigno" con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita delle persone guidandole nella scelta degli alimenti più salutari e adatti alle proprie caratteristiche genetiche



INFO

Modena Benessere Festival

25 e 26 novembre 2017

c/o Modena Fiere, viale Virgilio 70/90,

Orario: sab 10-20; dom 10-19

Biglietti: intero € 10, ridotto € 8

www.modenabenessere.it

Yoga in barca per una salutare vacanza di relax

Vi piace il mare, volete viaggiare, la crociera vi ispira e avete bisogno di relax: la soluzione per voi è una vacanza

benessere a bordo di uno dei velieri di Star Clippers. Avrete la possibilità di ammirare luoghi di rara bellezza e rigenerarvi con lo yoga e la meditazione in mezzo al mare. Le posizioni fisiche sono sicuramente l'aspetto dello yoga che è più conosciuto in Occidente, ma la pratica delle asana non mira solamente a benefici fisici. Il suo scopo principale è quello di coltivare uno stato meditativo profondo nel quale corpo e mente raggiungono l'armonia tra di loro. Se desiderate una vacanza all'insegna del totale relax e del benessere, sono tanti i resort che offrono pacchetti con lezioni di yoga e meditazione. Ma se cercate un luogo che possa regalarvi un'esperienza unica, con meravigliosi panorami, lontano dall'inquinamento, dai rumori della città e al tempo stesso godere di una navigazione a vela, Star Clippers è l'unica nel suo genere con questo tipo di offerta.



Immaginate di essere cullati dalle onde, con il vento, la salsedine e scenari mozzafiato: ambientazione perfetta per la filosofia e la pratica dello yoga. Per la prossima stagione, che scegliate i Caraibi, il Mediterraneo o la Thailandia, a

bordo dei velieri Royal Clipper, Star Clipper e Star Flyer troverete insegnanti di nota fama a farvi avvicinare a questa antica pratica orientale. Ecco le prime iniziative:

STAR FLYER – CARAIBI e MEDITERRANEO ORIENTALE

24 FEBBRAIO 2018 con Helen Noviello (7 notti – Isole del Tesoro)

Itinerario: Philipsburg, Road Bay, Gorda Sound , The Bight e Sopers Hole, White Bay, Basseterre e South Friar's Bay, Gustavia, Philipsburg.

Quota: a partire da 1.705 Euro a persona (con trattamento di pensione completa, in cabina doppia, categoria 6 interna – spese portuali e trasporti via terra esclusi)

STAR CLIPPER – TAILANDIA

10 MARZO 2018 con Christel Vollmer (7 notti – Thailandia del sud)

Itinerario: Phuket, Ko Butang, Penang, Ko Adang, Ko Rok Nok, Phang Nga Bay e Ko Hong, Isole Similan o Ko Miang, Phuket.

Quota: a partire da 1.705 Euro a persona (con trattamento di pensione completa, in cabina doppia, categoria 6 interna – spese portuali e trasporti via terra esclusi)

ROYAL CLIPPER – MEDITERRANEO OCCIDENTALE

12 MAGGIO 2018 con Kori Burkholder & Marcia Clark (7 notti – Mar Ligure e GP di Monaco)

Itinerario: Cannes, Fontevieille (storico Gran Premio), Lerici, Portoferraio, Palombaggia e Bonifacio, Alghero, spiaggia di Porticcio e Ajaccio, Cannes.

Quota: a partire da 2.050 Euro a persona (con trattamento di pensione completa, in cabina doppia, categoria 6 interna – spese portuali e trasporti via terra esclusi)

Per informazioni, prenotazioni e per richiedere i cataloghi:
www.starclippers.com – info.italy@starclippers.com

Latte vegetale, non c'è solo quello di soia

Le bevande vegetali, o latti, sono ricche di proprietà nutritive e adatti a chi soffre di allergie e intolleranze. Ecco le più diffuse e le ultime novità.

L'uva fa bene alla memoria

Il consumo costante di uva contribuisce a prevenire il morbo di Alzheimer, ma anche le malattie dell'apparato cardiovascolare, grazie alla presenza di sostanze benefiche come i polifenoli e il resveratrolo

Milano: appuntamento con lo Yogafestival per un weekend di relax e benessere

Da oggi fino a domenica, Milano ospiterà negli spazi della Fabbrica del Vapore lo Yogafestival, importante appuntamento per tutti gli appassionati e i neofiti della disciplina ed evento clou di Associazione TA0. La manifestazione quest'anno è arrivata alla sua dodicesima edizione accogliendo sempre più

eventi e partecipanti. Sono stati organizzati quaranta workshop con maestri di fama internazionale per yogini di tutti i livelli e sessanti eventi open. Il titolo di questa edizione è "Yoga: suono, musica e vibrazione" e il suo obiettivo è quello di avvicinare quanto più pubblico possibile a questa antica pratica indiana dai grandi benefici per la salute fisica e mentale di ciascuno di noi. Ci sarà anche uno spazio dedicato ai più piccoli, a dimostrazione del fatto che lo yoga può essere praticato a tutte le età. Tre i filoni che verranno affrontati: tradizionale, innovativo, discovering.

Una delle novità di questa edizione sarà la possibilità di sottoporsi ad un particolare rituale, un massaggio sonoro. L'esecutore sarà Nicola Artico, un esperto polistrumentista che da oltre 25 anni studia l'effetto dei suoni sulla base delle scritture indiane, lavorando sul concetto di vibrazione. In una stanza oscurata, animata da video proiezioni e profumata da essenze, sarà possibile vivere un'esperienza multisensoriale. Sul corpo, utilizzato come cassa di risonanza, saranno appoggiati strumenti etnici. In particolare, la tampura (chitarra indiana), in grado di riprodurre fedelmente l'OM, sarà lo strumento chiave del trattamento.

Per il festival è stato pensato anche uno spazio di ristoro vegano, lo Yoga Restaurant, che fin dal mattino prepara colazioni e piatti vegan da gustare a qualsiasi ora. Sarà aperto fino alle 16, dopo si potrà continuare al bistrot Vegan. Un'altra novità è il MilkyBar: ci si potrà servire a volontà di latte vegetale, di soia, di mandorle, di avena, tutto a disposizione dei partecipanti per un bere sano, un veloce snack. Perché non si può non seguire un'alimentazione sana se si è alla ricerca di benessere e relax.

Al festival si accede con tessera associativa (10 €), valida per tutti i giorni del Festival. Per maggiori informazioni e per il programma completo visitate il sito www.yogafestival.it

Un viaggio in Costa Rica alla scoperta delle aree più longeve del mondo

Questa settimana per la rubrica Weekend in Salus vogliamo parlare di longevità, che sarà tema di un importante convegno in Costa Rica. Dal 16 al 18 novembre si terrà infatti l'Incontro Internazionale Zone Blu nella penisola di Nicoya, l'unica Zona Blu negli Stati Ibero-Americani e la più grande del mondo. Pensate che in quest'area vivono più di 800 novantenni.

Con il termine "Zona Blu" si intende un'area circoscritta i cui abitanti superano gli 80 anni, godono di buona salute mentale e fisica, conducono uno stile di vita sano, che comprende buone abitudini alimentari e attività fisica moderata ma costante. Queste persone attribuiscono solitamente molta importanza a valori come fede, spiritualità e famiglia e dimostrano di avere una ragione per cui vivere a lungo. Questi fattori sono frutto di un'indagine demografica e statistica condotta da Gianni Pes e Michael Poulain, i primi studiosi ad essersi concentrati su questo fenomeno, che è stato però portato all'attenzione del grande pubblico come risultato di uno studio di giornalismo investigativo del giornalista e scrittore Dan Buettner in collaborazione con il National Geographic, successivamente pubblicato col titolo "The Blue Zones".

Obiettivo del convegno sarà quello di approfondire il fenomeno della longevità in Costa Rica attraverso le testimonianze dei suoi abitanti, discussioni dal punto di vista scientifico, culturale e sanitario, senza dimenticare le attrazioni

turistiche della provincia di Guanacaste. I partecipanti potranno inoltre prender parte ad attività culturali come concerti di marimba, spettacoli teatrali e danze folkloristiche, ma anche a eventi gastronomici e proiezioni di documentari. Si potranno infine incontrare gli abitanti più longevi del paese, che sveleranno i “propri segreti” per vivere a lungo.

Attualmente, sono state identificate come Zone Blu cinque aree in tutto il mondo: Icaria (Grecia), Sardegna, Okinawa (Giappone), Loma Linda (Stati Uniti) e parte della penisola di Nicoya, in Costa Rica.

Durante un recente viaggio in Costa Rica, Buettner ha definito le Zone Blu come “regioni contraddistinte da uno stile di vita e da un ambiente con caratteristiche tali da produrre longevità. Chi vive in queste zone predilige passeggiare piuttosto che prendere la macchina, preferisce la frutta e la verdura alla carne; segue una dieta equilibrata che include legumi e cereali, come ad esempio il mais, e considera la famiglia il valore più importante in assoluto, tanto da porla al di sopra di tutto. Queste persone tendono generalmente a relazionarsi con chi ha le stesse abitudini”.

Il dottore consiglia...un pisolino

Diverse ricerche hanno dimostrato che un pisolino dopo pranzo ha diversi benefici sul corpo e sulla mente. Ma attenzione a non dormire troppo per non compromettere il riposo notturno

Dalla Cina all'Italia: tutti amano il bambù e i suoi benefici

Ha origini cinesi e da poco ha conquistato l'Italia, ha un gusto a metà tra il carciofo e l'asparago e può essere usato per tante ricette, come se non bastasse è ricco di sostanze importanti per il nostro benessere: stiamo parlando del bambù.

Il bambù è una graminacea come il grano o il mais, ma con fusti rivolti verso l'alto e dalla lunghezza importante, e i suoi germogli crescono molto in fretta. In Oriente il suo uso conta migliaia di anni e nel nostro paese ha preso piede solo negli ultimi tempi, inizialmente per uso ornamentale, ora per numerosi settori: dal food alla produzione di mobili, dalla cosmesi al tessile, passando per la realizzazione di accessori e oggetti di design.

Una delle ultime coltivazioni di bambù si trova in Veneto ed è destinata a diventare il bosco più grande d'Europa. Ma piantagioni di bambù si trovano in tutto il paese, dalla Sicilia al Piemonte. Esiste un intero settore agricolo che sta investendo su questa pianta, a cominciare dall'azienda romagnola "OnlyMoso" che ha iniziato a produrre germogli sott'olio e una crema spalmabile.

L'uso alimentare, poco considerato in passato, è tra quelli che più sta avendo successo. I germogli di bambù sono ricchi di minerali e vitamine, sono perfetti per la cucina vegetariana ed orientale e per un'alimentazione naturale.

Vediamo in particolare le proprietà benefiche di questa pianta cinese: il bambù è ipocalorico, ricco di proteine, fibre, sali

minerali e vitamine. Aiuta a ridurre il colesterolo ed è molto nutriente. In realtà possiede sostanze nutritive molto simili a quelle dei nostri legumi e della carne (sicuramente con meno grassi), però con quella novità orientale che scatena la fantasia di chef e cuochi amatoriali. Può essere utilizzato per azioni rimineralizzanti e antiage, aiuta a difendere le ossa per il suo alto contenuto di silicio, potassio e betaina che contribuiscono all'elasticità dei tessuti. Troviamo infatti il bambù anche nei cosmetici naturali che aiutano a levigare e rinvigorire la pelle.

Cambia l'ora, attenzione a questi malesseri

Sabato 28 ottobre dovremo spostare le lancette dell'orologio di un'ora indietro. Ma con il calo della luce alcune persone possono avvertire alcuni malesseri, mentre alcuni disturbi possono accentuarsi

Terme: il benessere è anche by night

Si stanno moltiplicando le strutture termali che offrono aperture straordinarie nel weekend, anche oltre la mezzanotte. Aperture accompagnate da musica, luci soffuse, aperitivi e tanti trattamenti per il proprio benessere.

Perché non scegliere una di queste strutture per trascorrere un weekend unico e provare l'esperienza di una serata alle terme?

Lago di Garda

Per una serata all'insegna del romanticismo con vista sul Lago di Garda, vi consigliamo Aquaria Thermal SPA a Sirmione (aperta fino alle 24.00 da giovedì a sabato). Luci soffuse, vista mozzafiato sul Garda e la possibilità di gustare un'ottima cena in uno dei ristoranti del centro: il Ristorante Caravaggio, il Ristorante dei Poeti, il Ristorante L'Orangerie e il Ristorante 4 Stagioni.

Viterbo

Se vi trovate nei dintorni di Viterbo, d'obbligo provare le Terme dei Papi dove il sabato la piscina è aperta per l'APERI...CENANDO alle Terme dei Papi con bagno in notturna (incluso): un aperitivo delizioso con showcooking.

Pisa

Ai Bagni di Pisa ogni mese si effettuano aperture serali straordinarie delle piscine dalle ore 20.00 alle ore 24.00: si tratta della Notte alle Terme. Da provare la Vasca Bioaquam, il Bagno di Minerva con energico idromassaggio, il Bagno di Mercurio, la vasca Talaquam per un rilassante galleggiamento in acqua salinizzata e nuove aree relax con sauna, piscine termali interna ed esterna, bagno turco e aperitivo.

Milano

Le Terme di Milano si adeguano ai ritmi della città e restano sempre aperte fino alle 24.00. Il venerdì e il sabato effettuano chiusura prolungata fino a mezzanotte e mezza.

Merano

Non possono mancare le Terme di Merano, di cui abbiamo spesso parlato. La loro fama le precede per la loro struttura moderna e hi-tech che ospita i visitatori anche di sera in alcuni momenti dell'anno: nel periodo natalizio l'8 e il 9

dicembre e dal 26 dicembre al 05 gennaio (dalle ore 9.00 – 23.00) e da novembre a marzo una volta al mese fino alle ore 24.00 (con ingresso fino alle ore 22.00).

Genova

Per finire le Terme di Genova dove il venerdì e sabato sera si organizzano le Terme di Mezzanotte, dalle ore 22.00 alle ore 01.00 con eventuale apericena dalle 20.30 alle 22.00 al costo aggiuntivo di € 10,00 a persona.

Per maggiori informazioni e prenotazioni consultate i siti internet delle strutture!

La pasta che previene l'infarto

Mescolando alla tradizionale semola di grano duro una farina d'orzo ricca di beta-glucano si stimola la produzione di by pass naturali in grado di prevenire le malattie cardiovascolari. E la "pasta della salute" è prodotta in Italia

Milano: ottobre all'insegna del benessere

Nei prossimi weekend di ottobre, la città di Milano offrirà una serie di eventi (dal running agli incontri per neo genitori) legati al benessere, alla cura di se stessi e delle

persone che si amano. Eccone alcuni raccolti da milanoweekend.it.

Iniziamo da questo weekend. Sabato 14 ottobre mamme e figli saranno protagonisti della seconda edizione di HumanitasMama, un evento gratuito dedicato al benessere in gravidanza e post parto. Al punto Humanitas San Pio X (via Francesco Nava 31), dalle 10 alle 17.30, si svolgeranno incontri con ginecologi, neonatologi, anestesiste e ostetriche, per rispondere ai tanti dubbi dei neo o futuri genitori. Tra le novità, un laboratorio tutto al maschile sulle basi della puericoltura.

Il prossimo weekend, quello del 21 e 22 ottobre, presso la Sede Centrale di Milano dell'Accademia di Kinesiologia comincia il relativo Modulo 1 del corso "Applicare la Kinesiologia", rivolto a tutti gli interessati alla Kinesiologia, per motivi professionali o personali. Si tratta di un corso approvato dal Ministero della Salute quale Corso ECM per le professioni di Medico Chirurgo, Fisioterapista e Tecnico Ortopedico. Presso la stessa struttura, il weekend del 28 e 29 ottobre si terrà il corso "Chakra, Vortici Energetici e Corpi Aurici nella Kinesiologia".

Il 21 ottobre inoltre, si terrà la corsa non competitiva di 10 chilometri al Parco Nord intitolata "10 alle 10". Parte del ricavato sarà destinato al programma Italia Emergency. L'appuntamento è alle ore 9.30 in Viale Suzzani 283 (ingresso del Parco Nord) e la partenza è fissata per le ore 10. Il costo dell'iscrizione è di 12 euro e comprende: maglia tecnica a maniche lunghe, servizio di docce, spogliatoi, armadietti, ambulanza, volontari, ristoro finale (caffè, tè, integratori, cornetti, brioche).

Lo stesso sabato 21 ottobre, con partenza dal Giardino delle Sculture della Triennale, si terrà la VI edizione della RUN4T, corsa non competitiva organizzata dalla Triennale di Milano in collaborazione con Nctm Studio Legale. La corsa sarà divisa su due diverse distanze da percorrere a Parco Sempione,

rispettivamente di 5 e 10 km. Alla fine ci sarà un aperitivo per tutti i partecipanti nel Giardino delle Sculture. Il ritiro dei pettorali è previsto dal 17 al 20 ottobre, dalle 10.30 alle 19.30, presso il guardaroba della Triennale.

C'è anche il “Mal d'autunno”

Tristezza, malinconia, fatica a prendere sonno e ad alzarsi al mattino, inappetenza o fame nervosa, piccoli problemi visti come insormontabili. Non si tratta di una semplice “nostalgia delle vacanze”, ma di una vera e propria forma di depressione che gli esperti hanno classificato come DAS, cioè “Disturbo affettivo stagionale” o winter blues.

Zenzero: dall'Oriente il rimedio naturale contro il raffreddore

I malanni stagionali vi disturbano? Con l'arrivo dell'autunno e il cambio di stagione non è raro trovarsi a fare i conti con raffreddori e conseguenti nasi rossi, mal di gola e qualche colpo di tosse. Abbiamo pensato quindi di darvi un consiglio naturale per alleviare questi fastidiosi inconvenienti. Si tratta di una radice, quella dello zenzero, o ginger come è chiamato dagli anglosassoni.

L'utilizzo dello zenzero ha origini antiche, nell'Asia meridionale già vi sono sue tracce intorno al sesto secolo

a.C. Viene importato in Europa dai Romani e nel Medioevo viene soprattutto utilizzato candito e per la preparazione di dolci. La radice dello zenzero è composta principalmente di acqua, carboidrati, proteine e sali minerali come calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio e ferro. Presenta inoltre vitamine del gruppo B ed E. Fin dall'antichità, il popolo asiatico la utilizzava per aiutare il sistema immunitario e per combattere raffreddore e febbre. È anche una valida alternativa agli sciroppi per combattere qualsiasi tipo di tosse e mal di gola. Sorseggiare una tisana a base di questa radice può quindi aiutare a fronteggiare meglio i malanni autunnali. La tisana allo zenzero può essere preparata utilizzando solo la radice fresca: in questo caso è sufficiente far bollire per circa dieci minuti qualche fettina di zenzero fresco dopo avergli tolto la pellicina esterna, filtrare e bere. In alternativa possiamo si può preparare unendo anche altri ingredienti. Ecco le facili indicazioni per preparare la tisana di zenzero e limone.



Ingredienti (per una tazza di tisana)

2 o 3 fettine di zenzero fresco

Metà limone spremuto

1 tazza d'acqua

Miele o zucchero a piacere

Procedimento

Far bollire l'acqua; sbucciare e lavare bene lo zenzero, quindi tagliarne qualche fettina e immergerle nell'acqua calda. Far bollire il tutto a fuoco lento per 10 minuti, quindi lasciare un po' raffreddare e aggiungere il succo di limone. Si può aggiungere del miele o dello zucchero ma è gustosa anche senza il tocco di dolce.

Orologio biologico, una scoperta da Nobel

Chi ha compiuto almeno un volo intercontinentale se ne è accorto. La differenza di **fuso orario** ci lascia per alcuni giorni non solo spaesati, ma con un sonno che arriva troppo tardi o troppo presto (a seconda se si viaggia verso occidente o verso oriente), con il mal di testa, nervosismo e un malessere diffuso.

I responsabili del **jet lag** sembrano essere **tre geni**, che regolano i **ritmi circadiani**, cioè giornalieri, tra cui l'alternanza tra il sonno e la veglia. La scoperta è valsa il **Premio Nobel per la Medicina e Fisiologia 2017** a tre ricercatori americani: **Jeffrey C. Hall** (72 anni), **Michael Rosbash** (73 anni) e **Michael Young** (68), che si divideranno il milione di dollari conferito dall'Accademia svedese.



I tre geni scoperti dai ricercatori americani determinano un **accumulo di particolari sostanze** nelle cellule del nostro corpo, in particolare durante la notte. Le sostanze vengono poi smaltite durante il giorno, contribuendo a mantenere il nostro organismo sano. Quando intervengono delle alterazioni a questo equilibrio **aumenta anche il rischio di ammalarsi**.

I ricercatori sono partiti studiando il comportamento dei moscerini della frutta e hanno poi esteso le ricerche a specie più evolute, tra cui l'uomo. Scoprendo che gli stessi geni presenti nei moscerini erano presenti anche nella specie umana a **livello dell'ipotalamo**, la ghiandola del cervello che funge da orologio biologico, stabilendo, per esempio, quando andare a dormire e regolando il ritmo sulle nostre abitudini.

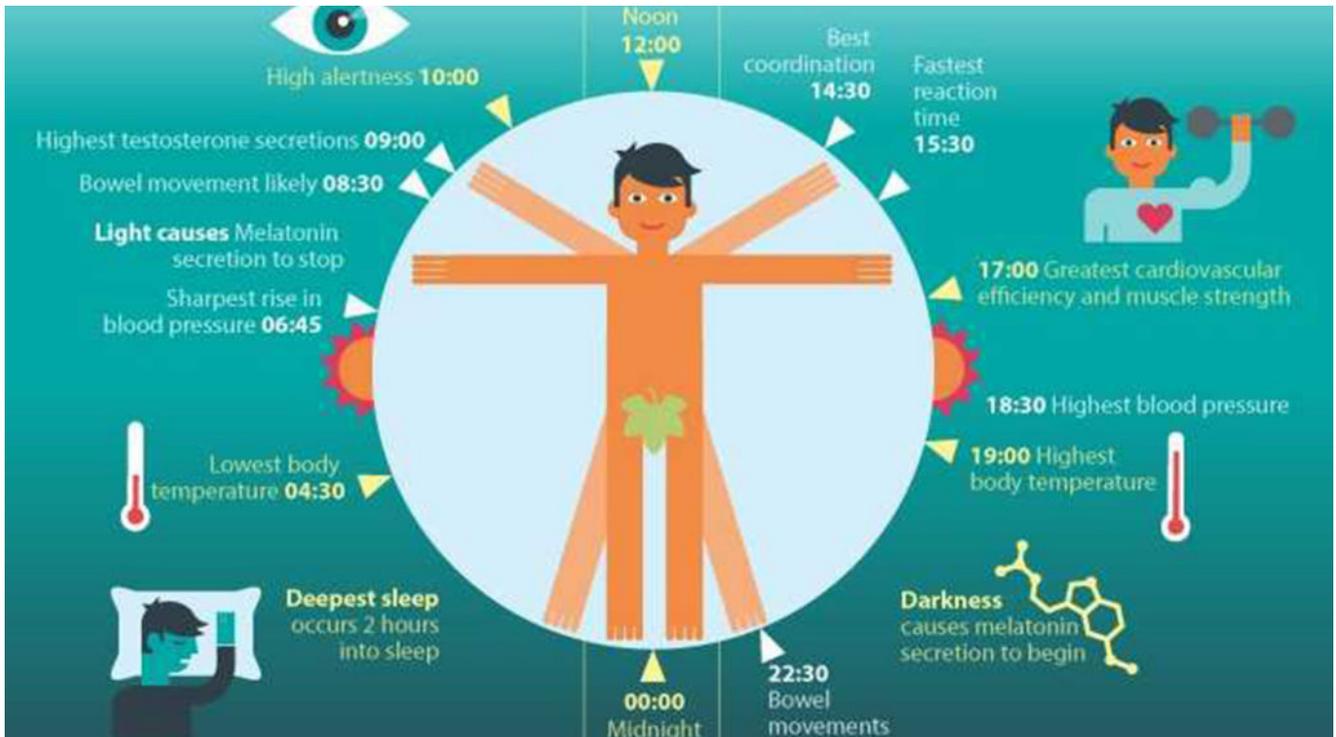
Non solo, "l'orologio biologico" comanderebbe a tutte le cellule del nostro corpo come comportarsi e, recentemente, è stato scoperto che **anche le cellule dei diversi organi** ne hanno una a parte che scandisce la loro attività, come la **regolazione della pressione arteriosa**, più alta al mattino, la **temperatura corporea**, che raggiunge il suo picco massimo attorno alle sei del pomeriggio, la **secrezione di melatonina**, l'ormone che favorisce il sonno e che viene alterata quando le

giornate si allungano, ma anche se ci si espone troppo alla luce artificiale di telefonini e tablet.



La scoperta è importante, e vale un Nobel, perché servirà a capire come l'alterazione dei nostri ritmi, in particolare se prolungata nel tempo, possa implicare l'insorgere di patologie anche gravi, come quelle **cardiovascolari** e i **tumori**. Non solo, i rischi riguardano anche patologie del sistema **neurovegetativo** o patologie **psichiatriche**.

Tanti anche i **lati positivi**, da sfruttare a nostro vantaggio. Per esempio, si sa da tempo che cenare tardi fa ingrassare, poiché il nostro metabolismo si prepara al sonno e rallenta dopo le 16. 0, ancora, che **alcuni farmaci sono più efficaci se presi in determinate ore del giorno**. Un esempio: gli antipertensivi presi al mattino abbassano la pressione nel momento in cui ha un picco verso l'alto, oppure gli anti colesterolo, che è meglio prendere alla sera quando il fegato ne produce di più.



LA GIORNATA SECONDO IL NOSTRO OROLOGIO BIOLOGICO

Ore 2. È il momento in cui il sonno è più profondo

Ore 4.30. La nostra temperatura corporea è al minimo

Ore 6.45. Aumenta la pressione sanguigna

Ore 7.30. Il nostro corpo cessa di produrre melatonina

Ore 8.30. Iniziano i movimenti intestinali

Ore 9. La secrezione del testosterone è ai massimi livelli

Ore 10. È il momento della giornata in cui l'attenzione è massima

Ore 14.30. Siamo più coordinati

Ore 15.30. Siamo più reattivi

Ore 17. Si raggiunge la massima efficienza cardiovascolare

Ore 18. È l'ora della maggiore forza muscolare e della temperatura corporea massima

Ore 18.30. La pressione sanguigna aumenta

Ore 21. Inizia la secrezione di melatonina

Ore 22. L'intestino cessa i movimenti

Merano: a Villa Eden un test di nutrigenetica per personalizzare l'alimentazione

Già qualche mese fa avevamo parlato di Villa Eden e della sua ricetta del vivere sano. Questa settimana ci concentreremo su un aspetto davvero innovativo, da considerare per un weekend dedicato alla salute e al benessere.

Il DNA di ognuno è unico, proprio come le impronte digitali. In questa mappa, che raffigura la nostra unicità genetica, sono racchiusi i segreti della nostra salute e anche i suggerimenti per proteggerla. Arriva a Villa Eden Leading Park Retreat di Merano (BZ) l'innovativo test di nutrigenetica che consente di mettere a punto il corretto stile di alimentazione, partendo proprio dal DNA individuale. La dieta, perfettamente personalizzata, diventa così uno stile di vita: nutrirsi in modo corretto diventa un modo per prendersi cura di se stessi.



Nel dettaglio, il test genetico Geno-Diet System legge nel DNA quali siano l'alimentazione e lo stile di vita più adatti ad ognuno. Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che lo stesso alimento può avere effetti diversi su individui diversi. Sono moltissime le variabili che determinano i diversi casi, ma tra queste sono fondamentali le caratteristiche genetiche e le condizioni ambientali: determinano il nostro stato di salute attuale e futuro. Il DNA permette di conoscere le caratteristiche genetiche di ogni individuo per dare la possibilità di sapere quali scelte fare per una alimentazione ed uno stile di vita più indicato per il proprio organismo. Grazie a questo test possiamo conoscere meglio noi stessi e prenderci cura della nostra salute e del nostro benessere. Correggere comportamenti alimentari scorretti può prevenire eventuali disturbi futuri e consentire di raggiungere un reale benessere. Il DNA non cambia nel tempo e quindi il test, assolutamente non invasivo e indolore, non deve essere ripetuto, vale per tutta la vita, ed è proposto a Villa Eden Leading Park Retreat a 800 euro. I professionisti

del benessere di Villa Eden sono a disposizione per creare un piano di benessere individuale, in modo da creare le condizioni per cui sentirsi bene nella propria pelle (e nel proprio unico DNA). Non lasciatevi sfuggire questa occasione!



Per maggiori informazioni:

Villa Eden Leading Park Retreat

via Winkel 68/70

39012 Merano (BZ)

Tel. 0473.236583

www.villa-eden.com

info@villa-eden.com