MammaMag

ISSUE 15
FREE PRESS

...Dalle mamme per le mamme

Sport
SPORTIVE LIBERE

Focus
RICOMINCIA LA SCUOLA!
COME AFFRONTARE PER I PRIMI GIORNI

GUIDA ALL'USO DELLA PANCERA
POST PARTO

Io Mamma
MIO FIGLIO FA I CAPRICCI
COSA DEVO FARE

L'INTEGRATORE AMICO DELLE MAMME
LACTOGAL PLUS®

Lifestyle
BACK TO SCHOOL BY
PRIMIGI

POSTURA: QUALE ZAINO SCEGLIERE?
L'OSTEOPATA RISPONDE

Gnamma e Mertilli

Gnamma e Mertilli nasce dall'idea di una mamma alla ricerca di prodotti di qualità per i suoi bimbi, ma al tempo stesso semplici, raffinati e alla portata di tutti.
I prodotti di GeM sono stati realizzati pensando ai nostri figli, per questo sono tutti confezionati in Italia e realizzati con materiali scelti con cura.
Qualità, semplicità, raffinatezza sono i tre semplici elementi che caratterizzano le linee di GeM che presentiamo con orgoglio ed entusiasmo.

www.gnammaemertilli.it

Per non perdere tutte le novità e promozioni, iscriviti alla nostra newsletter, seguici e taggaci sui nostri canali social usando anche i nostri #!

gnamma_e_mertilli

@gnammaemertilli

MNG TRAVEL

Viale Renato Serra 16 20148 Milano
tel. 02 49543090
mail: info@h2bizness.it
www.mngtravel.it

MNG Travel è un Tour Operator-Agenzia di Viaggi con sede a Milano, specializzato nella produzione e rivendita di viaggi a livello internazionale.

MNG Travel collabora con aziende, enti ed associazioni, gestendone la logistica travel e le esigenze «incentive» e «congressuali» con attenzione sulla personalizzazione dei servizi.

MNG Travel organizza al meglio i viaggi di piacere e relax, per scoprire nuovi mondi e culture!

MammaMag

NUMERO #15 - ANNO III

DIRETTORE RESPONSABILE
Franco Zanetti

CAPOREDATTORE
Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR
Carlo Alfieri

REDAZIONE
Elisa Nani, Sara Lerose, Vittorio Sassudelli

CONTRIBUTI
Francesca Angelini, Georgia Conte,
Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali,
Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL
Seguici e sfoglia il magazine su:
mammamag
ilclubdellemamme
allattando

Editore e pubblicità
H2Bizness
Viale Renato Serra,16 - 20148 Milano
Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa
PressUp - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM
Tel. 076-15.27.351

Distribuzione
MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati.
Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

EDITORIALE

Ciao Mamme,
Bentornate sulle pagine di MammaMag, il nostro magazine dedicato alle mamme e al loro speciale mondo!
In questo numero vi aspettano come sempre tante informazioni preziose e consigli utiliper aiutarvi nel vostro delicato, ma meraviglioso compito.
In questo periodo non poteva mancare sul nostro giornale, il tema dedicato al back to school che tratteremo con Primigi e Siggi e su come creare un ambiente adatto allo studio in casa per i nostri bimbi.
Parlando di scuola, importantissima è anche la scelta dello zaino, l'osteopata ci aiuterà rispondendo a tutti i dubbi e parleremo anche di come affrontare i primi gironi nel modo migliore, anche utilizzando tecniche ed integratori.
Non mancano anche articoli riguardanti altri temi importanti come l'allattamento, le ricette, le esperienze…
Qualche consiglio dedicato proprio alle mamme: come gestire i capricci, l'utilizzo della pancera nel post parto e come prendersi cura di sé!
Buona lettura a tutte e buon rientro alla quotidianità post vacanze da tutta la redazione di Mamma Mag

Francesca

Copertina: © freepik.com

Lactogal® PLUS

Allattare in serenità

PER DARGLI ANCHE IL TUO LATTE, OLTRE AL TUO AMORE.

Lactogal® Plus è l'integratore alimentare per la mamma durante il periodo dell'allattamento. Favorisce sia la montata lattea che la secrezione di latte, grazie alla presenza di Galega officinalis. Contribuisce al fabbisogno di vitamine e minerali raccomandato per la mamma che allatta.

Schwabe Pharma Italia
From Nature. For Health.

SOMMARIO

IO MAMMA

10 MIO FIGLIO SI BUTTA A TERRA E FA I CAPRICCI: COSA DEVO FARE

12 LE INFLUENCER DI MAMMAMAG

14 MAMME BLOGGER

16 LACTOGAL PLUS®: L'INTEGRATORE AMICO DELLE MAMME IN ALLATTAMENTO

LIFESTYLE

18 BACK TO SCHOOL BY PRIMIGI

20 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO

22 PER SIGGI IL BACK TO SCHOOL 2021 È GREEN CON HAPPY SCHOOL

23 BYE BYE CERETTA!

24 L'INQUINAMENTO DELL'ACQUA COSA FARE PER IL NOSTRO PIANETA

26 GREENBÙ, IL NUOVO SERVIZIO FAMILY FRIENDLY A MILANO

28 UN AMBIENTE PER LO STUDIO IN CASA A MISURA DI BIMBO

30 MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNICA LEONARDO DA VINCI

32 QUALE ZAINO SCEGLIERE PER LA MIGLIORE POSTURA DEL TUO BAMBINO? L'OSTEOPATA RISPONDE

FOCUS

34 PREPARARSI AL NUOVO ANNO SCOLASTICO 4 TECNICHE E UN INTEGRATORE NATURALE PER POTENZIARE LA MEMORIA E LA CONCENTRAZIONE

37 LE SMORFIE DEI BAMBINI

38 GLI SPAGHETTI TRICOLORE: IL PRIMO DEI CAMPIONI!

40 RICOMINCIA LA SCUOLA! COME AFFRONTARE I PRIMI GIORNI NEL MODO MIGLIORE

42 GUIDA ALL'USO DELLA PANCERA POST PARTO

SPORT

44 SPORTIVE LIBERE

Lactogal

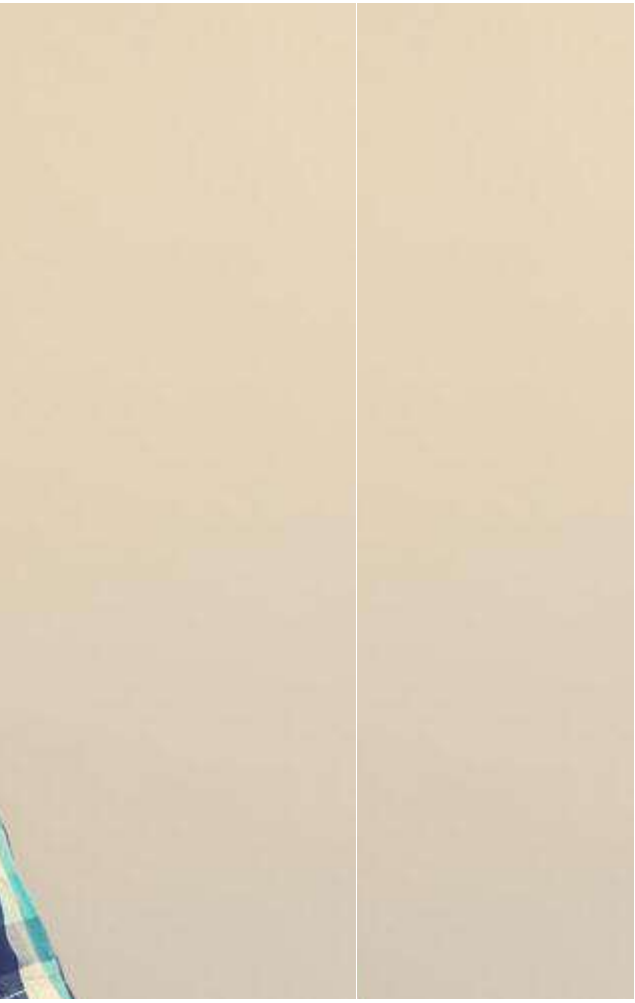
DI GEORGIA CONTE - MAMMECREATIVE.IT

MIO FIGLIO SI BUTTA A TERRA E FA I CAPRICCI: COSA DEVO FARE

Sono questi i momenti in cui vorresti scappare e nasconderti, quando tuo figlio si trasforma in un ingestibile uragano emotivo. Mio figlio urla si butta per terra e urla. Sta facendo dei capricci epici per il fatto che gli ho detto di mettersi il pigiama . A volte credo ci sia una sorta di interruttore che se schiacciato li trasformi dai nostri preziosi angeli a piccoli esseri in grado di mettere alla prova la nostra pazienza.

Sono questi i momenti in cui vorresti scappare e nasconderti, quando tuo figlio si trasforma in un ingestibile uragano emotivo. A volte hai la sensazione di trovarti all'interno di una sorta di esperimento genitoriale. Ma dobbiamo partire dal presupposto che i nostri bambini non stanno cercando di essere irrazionali o fastidiosi. L'American Academy of Pediatrics afferma: "Molte volte questi capricci accadono perché non possono dirti cosa vogliono a parole". Troppo spesso siamo così distratti da non offrire ai nostri figli lo stesso contatto visivo, la stessa voce controllata e le stesse parole gentili che ci aspettiamo che i nostri figli usino. Possiamo dare l'esempio ascoltando attivamente e in modo appropriato. Invece di combattere contro le inclinazioni naturali del bambino, si deve lavorare con lui per insegnargli come affrontare e comunicare.

Dobbiamo iniziare ad usare una genitorialità intenzionale che ha sei punti chiave: essere protettivi, proattivi, progressivi, positivi, giocosi e propositivi. Per essere protettivi, dobbiamo soddisfare i bisogni fondamentali dei nostri bambini, ridurre i fattori di stress. Dobbiamo dare loro un po 'di spazio di manovra senza essere troppo permissivi. I confini e



le aspettative realistiche sono una buona cosa. Per essere proattivi, dobbiamo accettare nostro figlio e amarlo, evitare di insultare e etichettare il bambino "buono o cattivo". Dobbiamo dare un nome ai comportamenti e alle emozioni e insegnare ai nostri figli strategie come come usare le loro parole quando sono turbati. Troppo spesso i genitori giudicano i propri figli "cattivi" o "simpatici" in base a comportamenti fugaci, il che non è di aiuto. Le abilità genitoriali progressive includono il cambiamento della nostra genitorialità in base all'età di nostro figlio. Ciò include la disciplina. Dobbiamo anche assumerci la responsabilità di apprendere lo sviluppo del bambino al fine di migliorare il nostro essere genitori e ridurre la frustrazione e lo stress personali. È molto più facile insegnare il comportamento che vogliamo che controllare il comportamento indesiderato!

Essere positivi significa evitare la sculacciata che aumenta lo stress. La sculacciata insegna ai bambini che i genitori sono minacce, non alleati. Le punizioni fisiche diventano meno efficaci nel tempo e insegnano ai bambini che gli adulti reagiscono a forti emozioni con la violenza". Il rovescio della medaglia, "L'ottimismo riduce lo stress e crea fiducia". Anche il perdono fa molto, ricordando a tuo figlio che andrà meglio la prossima volta. Dovremmo sorprendere i nostri figli a fare buone scelte e lodarli per questo.
Per essere giocosi, dobbiamo, senza shock, impegnarci a giocare con i nostri figli. Un esempio è la lettura. Lascia che tuo figlio scelga un'attività e poi lascia che prenda l'iniziativa. Offri la tua totale attenzione. Sì, trovare il tempo per sedersi e giocare con i nostri figli non è sempre facile, ma "rafforza il tuo rapporto con tuo figlio".

Genitorialità intenzionale significa essere "consapevoli dei bisogni del bambino" e scegliere di essere intenzionali nei nostri "tentativi di soddisfare quei bisogni, anche quando il gioco si fa duro". Per fare questo, dobbiamo ricordare i nostri obiettivi a lungo termine, nonché "coltivare le abilità di base di cui i bambini hanno bisogno per avere successo". Questi includono linguaggio, abilità sociali e autocontrollo (regolazione emotiva). Possiamo modellarli attraverso le nostre reazioni alle situazioni della vita.

Ricorda, tutti noi agiamo in base a un bisogno o desiderio, compresi i nostri figli. Dobbiamo diventare investigatori e capire quale sia la necessità dietro il comportamento di nostro figlio. La ragione del bambino dietro un capriccio, ad esempio, potrebbe essere qualcosa di molto semplice come se fosse stanco, spaventato, abbia bisogno di attenzione, voglia di dimostrare che può fare qualcosa o avere un'idea. Ricorda, i bambini piccoli potrebbero non avere le parole per esprimere la necessità, quindi i genitori devono cercare di comprendere il motivo. Possiamo fare domande, incoraggiare la conversazione piuttosto che urlare, picchiare o lanciare giocattoli.

Essere genitori è un lavoro grande, difficile e in continua evoluzione, specialmente quando si tratta della pazienza di cui abbiamo bisogno per essere genitori di un bambino incline (letteralmente) a fare i capricci.

Le influencer
DI MAMMAMAG

@samy.wildearth

Samuela

Ciao Samuela Terruso. Sono siciliana, mamma di Bianca e Federico, sposata con Barreca (su ig lo conoscono così) e lavoro part time in un supermercato.
Su Instagram parlo della mia quotidianità fatta di mille sfaccettature e di tutte le mie passioni: Make up, lettura, skincare, casa, piante, sostenibilità, ricette green, serie tv, amore x gli animali e tanto altro. Insieme alla mia famiglia abbiamo aperto un blog "Barreca's family" con un progetto che aiuti a incentivare il turismo nella nostra terra chiamato #siciliaontheroad (per adesso siamo fermi causa covid)

Rossella

Mi Chiamo Rossella Cervone, sono nata a Napoli dove ho inseguito i miei sogni, vincendo il titolo di "Prima Miss dell'anno" a Miss Italia e lavorando nel campo della moda. Ma poi il grande amore mi ha portato a Cesenatico, ho sposato James e nel 2017 sono diventata mamma di Ludovica. La maternità mi ha spinto (anche se non subito) a dedicare più tempo ad instagram, facendo diventare il mio profilo un "diario di bordo" in cui condivido le mie esperienze sulla maternità, sul mondo del beauty e sui miei momenti di vita quotidiana legati alle più classiche dinamiche familiari.
Da questa idea sono riuscita a creare una community con più di 10mila followers, ho intrapreso diverse collaborazioni con alcune aziende ed ho aperto il mio blog: www.labiondageniale.it
Mi piace parlare alle persone che mi seguono con semplicità, cercando di non farli mai sentire soli, soprattutto mi rivolgo alle mamme. Se c'è una cosa che ho imparato è che ogni mamma dovrebbe sentirsi più incoraggiata e meno criticata, ed io provo a farlo, spesso anche attraverso l'autoironia.

@rossellacervone

@esserefelicieunacosaseria

Sara

Mi chiamo Sara, sono di Mantova, ho 31 anni, sono moglie di Alessandro da 6 anni...l'amore della mia vita da 12. Nel 2016 sono divertita mamma di Adele e quest'anno è arrivato il piccolo Giulio. Da 10 anni faccio l'assistente odontoiatrica, un lavoro che adoro e che mi da grandi soddisfazioni.
Sono una persona molto solare e piena di energie,ho sempre il sorriso sulle labbra e difficilmente sono di cattivo umore. Essere mamma è una grande gioia e onore, ogni giorno mi metto in discussione e cerco di essere il meglio per i miei bambini. Mi ritengo una mamma ad alto contatto, la coccola, il contatto fisico sono ciò che ci serve per stare bene. L'ansia non so cosa sia, ho sempre pensato che mi calzasse a pennello questo ruolo. Così bene da affrontare ogni cosa al meglio. Sul mio profilo Instagram racconto le nostre esperienze, ciò che ci fa stare bene, le nostre avventure e do qualche piccolo consiglio alle neo mamme.

@gaia_bernacchia

Gaia

Sono Gaia, vivo a Recanati nelle Marche e sono la mamma di Annabelle quasi 5 anni e Nathan 2 anni e mezzo!
Io e mio marito siamo andati a convivere poco prima della nascita di Annabelle, ho dovuto imparare a cucinare, occuparmi della casa e fare la mamma contemporaneamente e non è stato molto facile! Sarebbe stato meglio fare un passo alla volta, ma Annaby è arrivata come una bellissima sorpresa e ci ha cambiato la vita in modo fantastico! La mia avventura su Instagram comincia dopo la nascita di Annabelle...condividevo i miei momenti con lei ed ho scoperto un vero e proprio mondo sui social. Il mondo della Fotografia mi ha sempre affascinata, e da circa un anno sono anche una creatrice di filtri personalizzati per le storie di Instagram e Facebook, anche su commissione!

Francesca

Ciao!
Mi chiamo Francesca e sono mamma di tre: Federico 8 anni col quale spesso affronto il discorso scuola e fratello maggiore. Lui è molto presente per i suoi fratelli e mi da una grossa mano. Filippo 5 anni, capricciosetto quindi a volte parlo di questo, è geloso dei fratelli quindi ricerca molta attenzione. Camilla 2 anni tra poco. È molto dolce e super vivace. È l'antidoto alla tristezza!
Ovviamente sono tutta la mia vita ma non nascondo che spesso mi fanno diventare matta. Mi piace descrivere la nostra quotidianità così com'è nel bene e nel male. Abbiamo una cagnolona, Belle di 12 anni incrocio tra un maremmano e un pastore dei pirenei. Alessandro, mio marito è molto presente nonostante il lavoro lo impegni molto. È un papà tuttofare e se la cava benissimo in tutto!

@thecipollinasfamily

@carla_perticari

Carla

Ho 38 anni e sono mamma di Edoardo nato il 14 novembre 2019 e moglie di Alessandro da 5 anni. Al momento il mio lavoro è fare la mamma a tempo pieno. Anche se sono laureata in economia a pieni voti, nel mondo del lavoro non ho mai avuto troppa fortuna, perché si sa che al giorno d'oggi, per trovare un lavoro stabile, ci va soprattutto tanta fortuna. Quando sei donna poi, nella nostra società, oltre alla fortuna bisogna trovare anche la giusta congiunzione astrale.
Dico questo perché quello che si dice Sulla penalizzazione delle donne nel mondo del lavoro l'ho vissuta sulla mia pelle proprio un anno fa...
L'azienda per cui lavoravo non ha "potuto" rinnovare il mio contratto, ma quando nel 2018 aveva avuto la possibilità di trasformare il mio contratto a tempo indeterminato, a causa della "troppa mutua",le mie responsabili non hanno potuto fare il mio nome con le risorse umane...
Su Instagram mi rivolgo a mamme e future mamme, cercando di trasmettere positività e forza di non scoraggiarsi anche di fronte alle difficoltà!

Denise

Mi presento.
Sono Denise, 33 anni, nata a Firenze e vivo a Prato, mamma di Niccolò di tre anni e mezzo e segretaria part-time in uno studio medico e sognatrice full-time. Amo il mare e viaggiare, cosa quasi impossibile ad oggi purtroppo, così oltre alla mia famiglia, è nata una passione per Instagram. Nata per hobby ad oggi con il desiderio di poter far crescere la mia Pagina sempre ricca di contenuti, consigli, idee e che possa così diventare, perché no, il mio secondo lavoro oltre alla mia valvola di sfogo e trasparenza. Condivido la mia quotidianità, di mamma, donna, ed attenta nella cura della mia casa e passione per l'home decor in genere. Insomma un vero motore "da mamma a mamma"!
Ho deciso di utilizzare questo Social in modo costante da quasi nove mesi e con un senso e non come facevo prima Postando "a caso" e senza un minimo di frequenza. E devo ammettere che il riscontro positivo e in crescita, fa sì che questa etichetta di "Mamma Social" mi piace un sacco!!

@denise_homedecore

MAMME Blogger

GAIA
@gaia_bernacchia

CARLA
@carla_perticari

DENISE
@denise_homedecore

MICOL
@unusual_mom

SARA
@esserefelicieunacosaseria

AGNESE
@agnecimi82

VALENTINA
@valentina_solazzi

MARA
@mara_alex93

ILARIA
@tresogninelcassetto

BEATRICE
@bibybrigitte

ADRIANA
@adrianadalonzo

EVA
@evatomasoni

MICHELA
@michelademarco_flowerdesigner

MICHELA
@biomamma83

ASHLEY
@ashley_mom_of_triplets

MORENA
@familympp

MICHELA
@biomamma83

ENRI
@acasaconandrea

KEREN
@keren_margarita77

ALEXANDRA
@momoftwo_alexandra

ALESSIA
@alessiaoriooff

GAIA
@ninnamamma

MANUELA
@la_manuelina_

ROSSELLA
@mammachemonello

AMINA
@smilingsmilloo

MARTINA
@martina__difusco

VANESSA
@vanessa.mezzetti

ROSSELLA
@rossellacervone

ELENA
@elenacortinovis_

ILARIA
@ilga92

GIULIA
@giuliacaruccireallife

SAMUELA
@samy.wildearth

FRANCESCA
@thecipollinasfamily

SEMPLIFICA LA TUA VITA
ACQUA PURA SENZA LIMITI

ACQUA Life®
La tua acqua leggera

Per il **benessere della tua famiglia** scegli di installare un purificatore e potrai avere un'**acqua pura e leggera** senza limiti!

- per bere e riempire le borracce per la scuola/ufficio
- per cucinare esaltando i veri sapori
- per lavare gli alimenti come frutta e verdura
- per gustare tè, caffè e tisane aromatiche

Riduzione dei costi sull'approvvigionamento dell'acqua in bottiglia e minor fatica per il trasporto a casa.
Stop ai batteri e alla ruggine, che può essere trasportata nelle vecchie tubature.
Riduzione del consumo di plastica e della raccolta differenziata, a beneficio dell'ambiente.

RICHIEDI INFORMAZIONI

www.depuratoriacqualife.it - E-mail:info@depuratoriacqualife.it

Numero Verde
800.036.471

DI FRANCESCA CANALE - ALLATTANDO.IT

LACTOGAL PLUS®
L'INTEGRATORE AMICO DELLE MAMME IN ALLATTAMENTO

Eccoci ad un nuovo appuntamento col nostro progetto dedicato a Lactogal Plus®, l'integratore amico delle mamme in allattamento. Inizio col dirvi che anche questa volta le mamme sono rimaste entusiaste del nostro test di prodotto, ma andiamo con ordine e "conosciamo" Lactogal Plus®, l'integratore pensato per le donne che allattano di Schwabe Pharma Italia.
Che cos'è l'integratore Lactogal Plus® e a cosa serve

Partiamo col dire, anzi ripetere e non ci stancheremo mai di farlo, che la produzione di latte è strettamente collegata alla suzione del neonato: più il piccolo si attacca, soprattutto se lo fa nel modo corretto, più la mamma produce latte. Ci sono delle situazioni in cui però un valido integratore può aiutare ed è per questo che abbiamo deciso di far provare questo prodotto ad alcune mamme che ci seguono.

La caratteristica principale è che ha una duplice funzione:

- un'azione galattogoga grazie alla Galega Offcinalis, che è l'unica pianta officinale a cui il ministero della salute riconosce questa proprietà
- un'integrazione nutrizionale grazie alla vitamina D, al magnesio e a vitamine del gruppo B, che contribuiscono al fabbisogno di minerali e vitamine raccomandate ad una mamma in allattamento

Personalmente ho allattato Alessandro per 19 mesi e Martina per 27 e non nego che è molto stancante! Il fisico richiede un aiuto e ho testato anche io Lactogal Plus® negli ultimi mesi di allattamento e mi ha dato un aiuto proprio sotto il punto di vista della stanchezza…
Cosa dicono le mamme che hanno provato Lactogal Plus®. Il mio pensiero è anche quello che è arrivato dalle nostre mamme tester, ci hanno detto che durante l'assunzione di questo integratore si sono sentite, per usare parole loro, "più in forze"!

Altre hanno riscontrato una miglior produzione di latte e soprattutto un allattamento più fluido, come se il latte uscisse più facilmente!

Tutte si sono trovate bene, tutte lo consiglierebbero e tutte hanno intenzione di continuare a prenderlo anche oltre il periodo di test. Sono convinta che il passaparola sia sempre molto utile, soprattutto quando si tratta di mamme, i consigli che ci scambiamo hanno un valore inestimabile, per questo mi fa piacere constatare che Lactogal Plus® ha avuto un ottimo riscontro proprio all'interno di una delle categorie più esigenti che conosca: le mamme!

Se avete usato o state utilizzando Lactogal Plus® e volete raccontarci la vostra esperienza, scrivete a francesca@allattando.it o alle nostre pagine dei canali social, sarò felice di pubblicare cosa ne pensate!

ADC

ADVANCED DENTAL CENTER

Via Speronari 6, (MM Duomo) Milano
adc-online@assistenzadentistica.it
www.assistenzadentistica.it

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO
DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00

02 863624
PRENOTA UNA VISITA

I sorrisi di domani sono il nostro obiettivo di oggi.

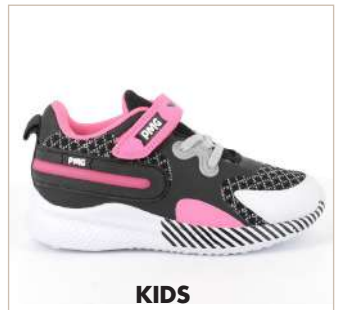
- Radiologia digitale a basso dosaggio
- Impronte con scanner intraorale
- Personale dedicato ai piccoli pazienti

BACK TO SCHOOL
PRIMIGI

BABY

Acquista su **shoponline.primigi.it** oppure trova il **Primigi Store** più vicino a te su **primigi.it**

BABY



KIDS

KIDS

PRIMIGI

TEEN

TEEN

NURSEY (0-12 MESI)

KIDS (3-6 ANNI)

PRIMIGI

BABY (12-24 MESI)

TEEN (6-14 ANNI)

INSALATA DI POLLO ESTIVA

DI LORENZO NATOLINO - MINDFOODMAN.IT

MindFoodMan
NUTRIRSI DI EMOZIONI

Porzione per: **4 persone**
Difficoltà: **Facile**
Costo: **Basso**
Tempo di preparazione: **25 MINUTI**
Tempo di cottura: **100 MINUTI**

QUALI INGREDIENTI ACQUISTARE?

* 4 fettine di petto di pollo
* 1 sedano
* 6-7 pomdorini pachino
* q.b. zucchina cruda
* q.b. carote
* q.b. sale
* q.b. olio di oliva
* q.b. pepe

COME PROCEDIAMO PER LA REALIZZAZIONE?

Iniziare a preparare l'Insalata di pollo estiva, fresca e leggera. Prendere le fettine di pollo e battetele con un batti carne.

Metterle a grigliare su di una bistecchiera ben calda per circa 2 minuti per parte, poi mettetele in un piatto e lasciatele raffreddare; fare attenzione a non arrostire eccessivamente le fettine, per non renderle troppo asciutte.

Una volta fredde tagliatele a strisce non troppo larghe. Prendere una ciotola, dove metterete le listarelle di pollo, la zucchina lavata e tagliata a fiammifero, il sedano, i pomodorini, le carote. Condire a piacere con olio, del sale e pepe. Servite la vostra Insalata di pollo estiva, fresca e leggera e buon appetito. Una ricetta semplice e gustosa, da consumare fredda, ideale per questa rovente domenica d'attesa tra la finale di Berrettini e la finale dell'europeo Italia - Inghilterra ma anche per le altre calde giornate estive, quando la voglia di stare ai fornelli è poca e si vuole stare piuttosto leggeri anche a tavola. Io adoro l'Insalata di pollo, solitamente la condisco e poi la lascio raffreddare per bene nel frigorifero, così col riposo diventa ancora più buona!

www.mindfoodman.it - https://www.facebook.com/Mindfoodman/ - https://www.instagram.com/mindfoodman/

Exerens è il participio presente di *exero* che in latino significa "tirar fuori, scoprire".

La nostra mission: aiutare bambini e adolescenti ad alleviare le sofferenze e ritrovare il loro equilibrio individuale attraverso un approccio naturale che li permetta di esprimere il meglio di sé.

Migliora la memoria e le funzioni cognitive

Aiuta i più piccoli a dormire bene

Favorisce la riduzione degli stati di ansia e agitazione promovendo il benessere mentale

Ricerca e Sviluppo in partnership con il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena

www.exerens.com

Integratori alimentari 100% naturali: leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni riportate sulla confezione

PER SIGGI IL BACK TO SCHOOL 2021 È GREEN CON HAPPY SCHOOL

Il Back To School 2021 per Siggi è all'insegna del Green, affinchè il rispetto per la natura diventi non solo un messaggio ma un'azione concreta.
Il brand, da sempre sensibile al tema della sostenibilità, per la nuova collezione Happy School ha scelto un intero packaging ecofriendly: busta in poliestere riciclato e appendini in poliestere riciclato e gancio nichel free, cartoncini, schienaletti, cartellini e shoppers in carta riciclata per tutti gli elementi che accompagnano i prodotti. Tutti i materiali utilizzati per il packaging sono anche riciclabili.
Siggi per rafforzare il concept "Green" ha deciso di lanciare sul mercato il primo grembiulino GREEN and SAFE, realizzato in cotone organico conforme al Global Organic Textile Standard (GOTS) e poliestere riciclato conforme al Global Recycled Standard (GRS). I materiali utilizzati (certificati Oekotex) sono a basso impatto ambientale e riducono il consumo di altri abiti, di acqua e di energia. Questi materiali garantiscono anche l'atossicità del prodotto, elemento che ha permesso di superare tutti i test legati alle normative sull'abbigliamento per bambini.
Non va infatti dimenticato che il grembiulino è una protezione in più contro le malattie: a sottolinearlo è un'indagine dell'Osservatorio Nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss, svolta con il contributo non condizionato di Siggi, che ha coinvolto oltre mille pediatri di tutto il Paese.

Secondo il 68% dei pediatri il grembiule è un utilissimo presidio igienico: basta metterlo in lavatrice al rientro da scuola per eliminare tutti i germi che potrebbero portare raffreddore, tosse, infezioni gastrointestinali e anche il temuto SARS-CoV-2, interrompendo la diffusione dei patogeni da scuola a casa.
Il grembiulino è una protezione in più contro le malattie ed è promosso a pieni voti dai pediatri, che lo ritengono pratico, igienico ed utilissimo anche per ridurre le discriminazioni sociali e il bullismo, pur consentendo ai piccoli di esprimere lo stesso la propria personalità.
Dalla stessa indagine è emerso che il grembiule, a fronte di un costo molto contenuto, può diventare un mezzo per insegnare ai più piccoli il rispetto per l'ambiente ed è anche un modo per ridurre i disagi che possono nascere dal confronto del proprio abbigliamento con quello degli amichetti coi vestiti 'firmati'.

La capsule collection Green di Siggi "Happyschool" è composta da grembiulino maschio e femmina per asilo e scuola primaria impreziositi dagli inconfondibili ricami che da sempre catturano l'attenzione dei bambini, rendendo speciale e unico ogni capo. Democratico, eco-friendly, economico, perfetto scudo contro i virus e compagno indispensabile degli alunni a scuola, il grembiulino è must have per il nuovo anno scolastico.
Siggi ha ottenuto il rinnovo del Rating di legalità, con una promozione a due stelle. Il rating di legalità è uno strumento introdotto nel 2012 per le imprese italiane, volto alla promozione e all'introduzione di principi di comportamento etico in ambito aziendale, tramite l'assegnazione di un "riconoscimento" - misurato in "stellette" - indicativo del rispetto della legalità da parte delle imprese.

https://siggigroup.it/

BYE BYE CERETTA!

Settembre si sa rappresenta per noi tutti un nuovo inizio: buoni propositi e nuovi progetti… ma non solo: inizio della scuola, rientro dalle vacanze, mille scadenze a cui correre dietro.

Quest'anno però abbiamo deciso di farci un regalo e di liberarci da un grosso "fardello": quello dei PELI e per farlo ci siamo affidate alla nostra Spa di fiducia: THE WHITE MEDI SPA a Milano e al loro trattamento TOP di epilazione laser. Personalmente ho sempre sognato di avere sempre una pelle liscia, vellutata e senza peli superflui in tutti i periodo dell'anno, i metodi tradizionali però sono dolorosi o comunque fastidiosi e poco efficaci.
La depilazione laser è la svolta!

Attraverso un accurato percorso di sedute costanti è possibile abbandonare per sempre ceretta, lametta e silk epil vari… agendo direttamente sul follicolo, il raggio epilatore distrugge il pelo bloccandone in maniera definitiva la ricrescita. Io ho cominciato dalla zona bikini e devo dire che mi sono trovata molto bene… la precisione e l'accuratezza del raggio dell'epilatore laser fanno sì che questo trattamento possa essere utilizzato con efficacia per liberarsi dei classici baffetti attorno alla bocca e in tutte le zone del corpo più delicate e sensibili.

Dolore? Veramente impercettibile… la sensazione è quella di un leggero fastidio/calore, ma veramente nulla se paragonato ai metodi di epilazione tradizionali.

Last but not the least, l'ambiente della White Medi Spa è veramente top: le ragazze sono sempre super cortesi e gentile, i macchinari sono all'avanguardia, tutte le sale dei trattamenti sono pulitissime e in linea con le normative covid.

Non ho ancora terminato il trattamento, ma i primi risultati sono già ben visibili… vi faremo sapere a trattamento concluso, #staytuned.

WHITE MEDI SPA SI TROVA A MILANO
in Via Sebeto 1!
Per maggiori info: www.thewhitemedispa.com
Tel: 02 87068204
Mail: info@thewhitemedispa.com

L'INQUINAMENTO DELL'ACQUA

COSA FARE PER IL NOSTRO PIANETA

Dopo l'inquinamento dell'aria, la seconda preoccupazione ambientale è l'inquinamento dell'acqua. Le cause possono essere differenti, a livello industriale, agricolo e civile. Gli agenti inquinanti più comuni sono le bottiglie di plastica e tutto ciò che è realizzato con questo tipo di materiale. E' facile trovare la plastica galleggiare nei nostri mari e fiumi o buttata sulle spiagge.

E' realmente grave la situazione dei mari?
Si, la situazione non è da sottovalutare.
Esistono delle vere e proprie isole di plastica, alcune di dimensioni preoccupanti, un insieme di rifiuti che rimangono intrappolati in vortici acquatici.
L'inquinamento dell'acqua successivamente si ripercuote sui pesci per poi arrivare sulla nostra tavola, attraverso le microplastiche.
Sono differenti le associazioni che organizzano settimanalmente incontri sulle spiagge per il recupero della plastica e di tutti i tipi di rifiuti, questo perché la situzione è preoccupante.

Cosa si può fare per prevenire e rimediare a questa problematica?
Sono tante le azioni che aiuterebbero il nostro paese dall'inquinamento dell'acqua:

- la raccolta differenziata
- utilizzare matetiali biodegradabili
- ridurre il consumo della plastica
- non buttare nello scarico del bagno oggetti solidi.

Acqualife è sempre stata sensibile a questa tematica e per questo sensibilizza all'uso dei depuratori acqua domestici che permettono di bere acqua direttamente dal rubinetto, eliminando l'uso delle bottiglie di plastica.

L'acqua, un bene così prezioso, arriva direttamente nelle nostre case. Perché non utilizzarlo a 360°?
Con i depuratori acqua domestici verranno eliminate tutte le sostanze indesiderate che potrebbero trovarsi all'interno dell'acqua del rubinetto, andando così ad assumere acqua pura e leggera.
In questo modo contribuirai a rendere l'ambiente più pulito e non avrai più il pensiero dello smaltimento della plastica.

Dove mettere l'acqua?
Semplice! In bottiglie di vetro o nelle brocche, e sarà sempre fresca come l'acqua di montagna.

https://www.depuratoriacqualife.it/

Greenbù®

Il nuovo modo ecosostenibile di vestire il tuo bambino!

1

Abbonati e ricevi a casa tua il nostro kit di vestitini!

2

Sfruttali finché il tuo bimbo non sarà cresciuto.

3

Al termine li restituisci o li sostituisci con altri della taglia superiore.

4

Noi li laviamo, sterilizziamo e li rimettiamo in circolo. Impatto zero!

Per le lettrici di Mamma Mag uno sconto del 20%
con il codice: MammaMag20

www.greenbù.com

GREENBÙ, IL NUOVO SERVIZIO FAMILY FRIENDLY A MILANO

LIFESTYLE

È nato a Milano Greenbù, il nuovo servizio family friendly che permette ai neogenitori di ricevere un kit di vestitini per la prima infanzia che "crescono" insieme al proprio bambino!
Francesco Fierro, il fondatore della Startup, ci ha raccontato di come Greenbù sia nata con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale della moda per bambini, offrendo una gamma di vestitini (taglia 0-2 anni) sostenibili, allegri e alla moda, facilmente accessibili da tutte le famiglie online.

"Chiunque abbia avuto figli saprà quanto velocemente crescano nei primi anni d'età. Alcuni di loro cambiano taglia anche fino a sei volte in un anno!" Questo, ha un notevole impatto ambientale e sul budget familiare! Non tutti sanno, infatti, che per produrre una semplice t-shirt di cotone, sono necessari 2700 litri d'acqua e vengono emessi circa 10 kg di CO2!
"Mi ricordo – continua Francesco - che avevo comprato al mio nipotino, Mattia, in occasione del compimento del suo primo mese d'età, una splendida tutina a forma di orsetto. La ha utilizzata appena una settimana, prima che iniziasse ad andargli stretta!"
Da questo episodio ha avuto origine Greenbù, il servizio nato con l'obiettivo di accompagnare i neogenitori durante la crescita del proprio bimbo, con i propri vestitini a basso impatto ambientale.
Ma in cosa consiste? Così come un Netflix dei vestiti per bambini, sottoscrivendo l'abbonamento a Greenbù, per uno o più mesi, si può ricevere a casa propria un kit vestitini della taglia desiderata.

Il tipico kit, ad esempio quello della taglia 6-9 mesi, è composto da 5 tutine a manica lunga e corta, 2 t-shirt, 1 salopette, 2 felpe, 1 pantaloncino e 1 cappellino. Ovviamente la composizione dei kit differisce a seconda della stagione e della taglia selezionata.
Le famiglie possono sfruttare i vestitini di Greenbù finché lo desiderano e, al termine della mensilità, possono decidere se rinnovare la sottoscrizione, restituire il kit o sostituirlo con un altro della taglia superiore! (Pensa che utile con il cambio di stagione!)
"In questo modo i piccoli capi d'abbigliamento a marchio Greenbù possono crescere insieme al tuo bambino!" I collaboratori di Greenbù si occupano di consegnare il nuovo kit e, contestualmente, di ritirare quello precedente, che verrà lavato, sterilizzato e rimesso in circolo. "Impatto zero!"

Potete conoscere di più su Greenbù sul sito web www.greenbù.com e sulla pagina IG greenbu_official

Per la cura della pelle del tuo bambino affidati a uno specialista in dermatologia pediatrica

Trova il dermatologo del nostro network nazionale più vicino a te!

www.ildermatologodeibambini.it

Il Dermatologo dei Bambini

A CURA DI SAY MOOOM

UN AMBIENTE PER LO STUDIO IN CASA A MISURA DI BIMBO

I genitori sono molto, molto, molto coinvolti nella ripresa dell'attività scolastica; per dirlo in una frase: "Hai finito i compiti per le vacanze!?!".

Terminato questo onere, che per invogliare i pargoli viene svolto il più delle volte all'aperto, sotto l'ombrellone o all'arrivo presso il rifugio di montagna, è tempo di pensare a predisporre una zona totalmente dedicata allo studio da casa per la ripartenza delle lezioni. La gestione del rientro a scuola non si esaurisce con il costruire un angolo per l'apprendimento in casa, ma anche preparandoci alla battaglia annuale: quella contro germi e batteri! Quindi da scuola a casa, ecco come prepararsi per creare un ambiente per lo studio in casa a sua misura e come proteggersi dai batteri con un ottimo alleato.

L'ANGOLO STUDIO PER BAMBINI

Preparare gli ambienti per lo studio agevola i/le giovani studenti nel trovare le cose di cui necessitano sempre nello stesso luogo e sostenerli in questa prima grande responsabilità della vita: lo studio.

LA SCELTA DELLA SCRIVANIA

Dall'esperienza maturata nella creazione di arredo filo montessoriano, nascono le scrivanie per bambini in faggio di Cuoricini.

Un design minimal che si adatta ad ogni tipo di stile e sono funzionali grazie ai due ampi scomparti posti sotto al piano d'appoggio, perfetti per contenere libri e quaderni che saranno facilmente riconoscibili date le aperture a vista, senza ante, per ritrovare tutto facilmente.

SCRIVANIA PER BAMBINI CUORICINI
In faggio naturale, due colorazioni: bianca e caffè
€ 220,00

LA LIBRERIA CHE SI EVOLVE

Per una cameretta a misura di bimbo noi scegliamo sempre la libreria montessoriana: un mobile contenitore per libri ideato per essere a portata di mano per bimbo che gattonano appena, e quindi con appoggio a terra, ma che con il passare degli anni può essere appesa e contenere diari e libri di testo.

LIBRERIA MONTESSORIANA CUORICINI

Una libreria per libri sempre a portata di mano

€ 170,00

Si evolve anche lei, ma ricorda di appenderla sempre alla sua altezza e non regolandola ad altezza di un adulto.

ACCESSORI UTILI E DIVERTENTI

Un incoraggiamento nello svolgere le attività più noiose può venire della lavagna per bambini: le lavagne servono per ricreare a casa ciò che vivono a scuola, rivivendo quindi l'esperienza didattica e ritrovando con i gessetti modalità visive - con le colorazioni diverse - per risolvere le difficili sottrazioni o le impegnative frasi con le preposizioni!

LAVAGNA GIOCO MONTESSORIANA CUORICINI

Lavagna montessoriana a forma di casetta

€ 97,00

La lavagna in una cameretta è un altro mezzo di sfogo per la loro mente creativa…non sottovalutarla! Occupa poco spazio e favorisce lo sviluppo della mente, stimolando fin dalla tenera età l'atto creativo.

DA SCUOLA A CASA IN SICUREZZA

Un ultimo accorgimento per garantire un anno scolastico in presenza un po' più sicuri: l'igienizzazione dei grembiulini!

Il grembiulino è quell'indumento che più di tutti sta a contatto con il mondo esterno e in una classe di bimbi i germi prolificano! Per questo è indispensabile lavare correttamente questo capo, soprattutto ora che questa pratica è resa quotidiana.

PERCARBONATO DI SODIO GREENATURAL

Naturale e non inquinante, smacchia, deterge e igienizza. 500 gr

€ 4,90

Il percarbonato di sodio è il miglior alleato contro macchie ostinate e germi, nonché è la soluzione più ecologica che ci sia!

Noi consigliamo di disporre di almeno 3 grembiulini per permettere l'igienizzazione, il rispetto delle tempistiche di asciugatura e stiratura dei capi, e procedere così:

- ammollo a mano in bacinella: basta sciogliere 1 misurino di percarbonato ogni 2 litri d'acqua calda (circa 40°C) e intingerci il grembiulino per almeno 30-60 minuti, prima del lavaggio normale.
- prelavaggio e lavaggio in lavatrice: versa 2 misurini di percarbonato nella vaschetta del prelavaggio e 1 o 2 misurini in quella del lavaggio (da solo o in aggiunta al detersivo abituale), o direttamente all'intero del cestello della lavatrice.

Igiene e sicurezza ad ogni granello!

MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNICA
LEONARDO DA VINCI

Il Museo Nazionale Scienza e Tecnologia durante l'estate è sempre aperto da martedì a venerdì dalle 10 alle 18, sabato e festivi (Ferragosto incluso) dalle 10 alle 19.
Qui trovi tutte le informazioni e le attività previste:
https://www.museoscienza.org/it/museoestate2021

Durante i weekend ti aspettano attività nei laboratori interattivi dedicati a Leonardo e alla Genetica per metterti alla prova con le macchine per il volo e da cantiere, combinare ingranaggi e realizzare affreschi come un artista del Rinascimento, scomporre fiori e sperimentare come coltivare insalata nello Spazio.
Con una visita guidata inclusa nel biglietto d'ingresso puoi partire per un viaggio avventuroso tra carrozze, locomotive a vapore, razzi e grandi navi alla scoperta di alcuni degli oggetti più emozionanti della nostra collezione.

Tra le novità: le visite speciali alle Collezioni di studio in programma il sabato fino al 28 agosto per entrare in uno dei depositi del Museo ed esplorare collezioni da tempo non esposte (costo 5€ in aggiunta al biglietto d'ingresso); le visite guidate alle Gallerie Leonardo da Vinci della durata di 1 ora e 20 minuti per conoscere con un animatore scientifico la più grande esposizione al mondo dedicata a Leonardo ingegnere e umanista (costo 10 € in aggiunta al biglietto d'ingresso); la mostra della fotografa Marcella Pedone dedicata al mondo reale e immaginario delle Dolomiti.+

Allattando

per confrontarsi durante il delicato periodo dell'allattamento

www.allattando.it

QUALE ZAINO SCEGLIERE PER LA MIGLIORE POSTURA DEL TUO BAMBINO? L'OSTEOPATA RISPONDE

La scorretta postura influisce sulla postura del tuo bambino, e quella dello zaino è davvero una bella problematica. Lo zaino crea un sovraccarico creando numerosi danni agli giovani studenti. Una cartella scorretta crea sovraccarico sulla schiena portando numerosi problemi che i bambini si ritroveranno poi con l'avanzare dell'età. Spesso i bambini portano lo zaino con una sola spalliera, o senza le spalliere ben tirate o uno zaino troppo pesante. Per questo in molti paesi del mondo hanno imposto che il peso delle borse portate dai bambini in età scolare non può superare il 10% del loro peso. Questo significa che un bambino che pesa 40 kg dovrebbe portare uno zaino di 4 kg e non di più.

I bambini dovrebbero rafforzare la propria struttura muscolare fin dai primi anni di vita, il movimento è sicuramente la migliore medicina. Fare sport, esercizi di flessibilità ed incoraggiare i ragazzi ad essere più attivi portarli a controlli regolari dall'osteopata comporta una prevenzione per futuri dolori, mantenimento di una postura corretta e maggiore elasticità della colonna. Questo formerà degli adulti con una postura armoniosa. Si ritiene, infatti, che, essendo lo zaino pesante un grande fattore di comparsa di sintomi muscolo scheletrici, nonché fonte di uno stress quotidiano trascurato per gli studenti, l'osteopatia sia una grande soluzione al problema, sia in caso di danno già effettuato che come metodo preventivo.

Da cosa possono essere causati i vari danni a lungo termine sulla schiena?

- Zaino portato con solo una spalliera
- Spalliere non regolate in maniera corretta (devono essere alla stessa lunghezza di modo che la base dello zaino sia appena sopra i glutei del bambino)
- dal peso elevato degli zaini
- dalla dimensione degli zaini
- dal tempo trascorso a sostenere il carico
- dal modo di trasportare il carico

Quando uno zaino è troppo pesante, il corpo dovrà compensare inclinandosi in avanti per contrastare gli effetti della gravità. Ciò modificherà l'allineamento della postura del bambino e aumenterà la tensione sulla colonna vertebrale. Il peso dello zaino può creare un sovraccarico dei muscoli delle spalle a causa della compressione esercitata.

Cosa posso fare come osteopata per i tuoi bambini?
IL mal di schiena tra i ragazzi tra i 10 e i 17 sono in aumento, proprio a causa dello zaino troppo pesante o non trasportato correttamente durante il giorno. La percentuale di bambini che indossa lo zaino in maniera corretta con entrambi gli spallacci è circa il 50% anche se questo non basta, è fondamentale comprare uno zaino ergonomico.Ma non è questa l'unica regola da seguire!

Bisogna, infatti, valutare anche il peso dello zaino in relazione a quello del bambino, la distribuzione degli oggetti al suo interno e, ancor prima, scegliere

lo zaino giusto, possibilmente ergonomico. Ecco dunque che, a prescindere dalla presenza di eventuali dolori causati dal sovraccarico o dallo scorretto portamento

dello zaino, si consiglia vivamente una buona visita osteopatica. Ridurre il peso dello zaino: non superare mai il massimo consentito, pari al 10% del peso corporeo del bambino.

Ecco alcuni consigli:

- Scegliere uno zaino ergonomico, ossia avente spallacci ampi, imbottiti e regolabili, schienale imbottito e con altezza degli spallacci regolabile ed infine con cintura in vita, per facilitare al meglio la distribuzione del peso e scaricarlo, dunque, sulla zona del bacino e non sulla colonna vertebrale.
- Indossare sempre entrambi gli spallacci.
- Regolare gli spallacci in modo che la parte più bassa dello zaino arrivi appena sopra ai glutei
- Posizionare gli oggetti più pesanti nella parte a contatto con la schiena.
- Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità. Laddove presenti, non usare mai cerniere per ampliare lo zaino.
- A zaino indossato, evitare corse, sforzi o movimenti bruschi.
- Utilizzare lo zaino per un tempo massimo di 30 minuti totali al giorno.
- Quando è possibile, togliere lo zaino dalle spalle, per esempio quando siamo seduti sul bus o in macchina.
- Evitare i trolley: non sono una buona soluzione. Bisogna sfatare il mito dei trolley. Essi, infatti, provocano una scorretta postura mentre si cammina, in quanto sbilanciata dal lato dello zaino. Essi non rendono possibile l'oscillazione corretta di un arto e quindi creano uno squilibrio nello schema del passo.ù

MIRIAM SOMMESE
OSTEOPATA do m ROI
PERSONAL TRAINER E COACH ON LINE
www.osteopatamiriamsommese.com
3313183933 - Milano Lecco Carugo

PREPARARSI AL NUOVO ANNO SCOLASTICO

4 TECNICHE E UN INTEGRATORE NATURALE PER POTENZIARE LA MEMORIA E LA CONCENTRAZIONE

La vita ci mette davanti nuove sfide ogni giorno ma noi possiamo attrezzarci con delle tecniche che ci permettono di fronteggiarle e superarle al meglio.
Una delle sfide più grandi che tutti prima o poi affrontiamo nella vita è la scuola: lezioni, interrogazioni, compiti in classe e nuovi insegnanti ci rendono il cammino verso l'adolescenza tortuoso e a volte difficile. Studiare in classe e poi a casa è senza dubbio complesso, stare attenti, apprendere e memorizzare sono tutte cose che richiedono sforzo e pazienza! Poi abbiamo visto come durante il periodo di lockdown e con la DAD, questi processi diventano ancora più difficili.

La memoria è importantissima quando si affrontano le sfide scolastiche, quando dobbiamo fare un'interrogazione o svolgere un compito in classe.
Secondo uno scienziato molto noto e studioso del cervello umano, Hans Eysenck, l'apprendimento e la memoria sono collegati tra loro. Il ricordo di un concetto nasce solo se prima lo abbiamo letto o ascoltato e poi compreso e appreso. L'apprendimento di una formula matematica o di una poesia c'è solo se prima la comprendiamo. La memorizzazione di una nozione si può fare attraverso le verifiche dei concetti appresi. Le interrogazioni, ad esempio, sono delle verifiche dei concetti appresi. Gli insegnanti hanno il compito di valutare se abbiamo studiato o no la lezione, devono capire se abbiamo compreso, appreso e memorizzato i compiti per casa. Secondo gli studiosi la memoria è ancora tutta da scoprire ma se c'è una certezza è che la memorizzazione è conseguenza dell'apprendimento e senza apprendimento non si può avere memorizzazione.

APPRENDIMENTO – MEMORIZZAZIONE

Nel momento in cui apprendiamo un concetto lo rendiamo nostro e questo entra a far parte delle nostre conoscenze, più lo sentiamo nostro meglio lo ricorderemo in futuro. Ma come facciamo a ricordare anche cose noiose e apparentemente inutili che ci servono per fare una certa interrogazione o compito?
Ecco a te 4 trucchi che puoi usare per migliorare la tua MEMORIA e anche un supporto naturale per potenziare il processo di apprendimento e memorizzazione:

1. Conoscere il proprio cervello

Il primo passo da compiere è quello di conoscere almeno un po' come funziona il nostro cervello! Lo so che può sembrare complesso ma possiamo focalizzarci solo sui concetti chiave come le fasi di apprendimento e memorizzazione. In questo caso ti basta sapere che l'apprendimento e la memoria sono dei processi psicologici che si articolano in tre fasi:
Fase di codifica dell'informazione (ad esempio con la lettura). Fase di immagazzinamento dell'informazione.
Fase di recupero delle informazioni che sono già immagazzinate e che possono essere recuperate o ricordate al bisogno e all'occorrenza.

Il nostro cervello è suddiviso in diverse aree, ciascuna ha una funzione ben precisa ma la memoria non ha una sola sede, si trova in tante parti del cervello, si ramifica come una grande rete che abbraccia tutte le aree. Oltre a ramificarsi in varie zone, ha tante funzioni diverse: ad esempio esiste la memoria per i movimenti, quella per le immagini, quella per i suoni o ancora per gli odori.

Ciascuna di queste regioni del cervello non è mai isolata dalle altre, anzi è proprio connessa con

tutto il resto del cervello. Questo tipo di struttura a rete ha incuriosito gli scienziati che hanno iniziato a studiare e comprendere non solo come funziona il cervello, ma anche come poterlo allenare in maniera efficace.
Vedremo infatti come aumentare la memoria e la concentrazione attraverso delle cose che fanno bene a tutto il cervello, che richiedono solo un po' di sforzo e che aiutano la memoria a crescere più forte che mai.

2. Ascoltare audiolibri e podcast

Per potenziare la memoria può essere utile allenarla ascoltando audiolibro oppure podcast.

Gli audiolibri si trovano online molto facilmente, ne esistono di gratuiti oppure a pagamento.
I podcast invece, sono nella maggior parte gratuiti e si trovano facilmente su siti di podcast o anche su Spotify o altri servizi per ascoltare musica.

Ti è mai capitato di ricordare perfettamente a memoria le battute e le scene di un film o di un cartone che hai visto tantissime volte da piccolo? Magari potresti ricordare il tono della voce dei personaggi, l'ambiente in cui si muovono, come sono vestiti o che aspetto hanno.
Questo è possibile grazie ai processi di apprendimento e memoria del nostro cervello: ascoltare più volte un dialogo o una spiegazione ci aiuta a ricordarla più facilmente.

Gli audiolibri e podcast possono aiutarci a imparare cose nuove, oppure a ripassare cose che già sappiamo. Possono essere utili anche per studiare più velocemente!
È possibile trovare in rete podcast di tutte le materie scolastiche e ascoltarli sotto la doccia, durante una camminata, mentre stai sdraiato a non fare nulla, o ancora viaggiando in macchina o in autobus. Può sicuramente diventare un'opportunità per avere una marcia in più.

3. Leggere 15 minuti al giorno

Abbiamo detto che esistono diversi tipi di memoria e anche se ascoltare audiolibri e podcast è a volte più comodo, il cervello va allenato anche sul fronte della lettura.
In particolare, diverse ricerche scientifiche affermano che leggere migliora la memoria di lavoro, cioè la capacità di acquisire e manipolare informazioni per fornire risposte e prendere delle decisioni adeguate.
La memoria di lavoro è temporanea, nel senso che ci permette di tenere a mente le cose per un certo periodo breve di tempo. È molto utile sia per lo studio che nella vita di tutti i giorni. Certo è che non serve leggere libri lunghi e complicati, è importante leggere per poco tempo tutti i giorni: basta leggere un quarto d'ora al giorno qualunque libro, articolo, fumetto o post che ci possa trasmettere nuove conoscenze e che metta in moto quel complesso meccanismo di apprendimento e memorizzazione dell'informazione.

Alcuni studiosi hanno deciso di fare una ricerca per scoprire quanto la memoria di lavoro fosse importante nella lettura e comprensione di un testo. Seigneuric e colleghi (2005) hanno notato che più diventiamo bravi e veloci a riconoscere automaticamente le parole, durante i primi anni scolastici, più la memoria di lavoro ci aiuta a comprendere il testo che stiamo leggendo. Insomma, se non leggiamo la memoria di lavoro inizia a perdere colpi, e se la memoria di lavoro peggiora si perde la capacità di leggere in maniera efficace.

4. Dormire con regolarità

Il sonno è una delle cose più importanti che facciamo per vivere, ci serve veramente tanto per memorizzare efficacemente le cose importanti. Dormire infatti è utilissimo per il cervello perché gli permette di eliminare i ricordi inutili e memorizzare quello di cui abbiamo bisogno.
Come afferma la Psicologa Sharon Puccio nel suo articolo Come faccio a dormire meglio?
"Il sonno è uno dei pilastri su cui poggia una buona e sana routine; se traballa o crolla, automaticamente gli altri pilastri verranno messi sotto sforzo e prima o poi inizieranno a cedere compromettendo la stabilità dell'intera struttura". Due scienziati, Born e Wilhelm (2011), hanno visto come durante il sonno si verifica un consolidamento dei ricordi: in particolare le memorie vengono riattivate mentre dormiamo per essere irrobustite e rinvigorite.

Il processo di consolidamento durante il sonno è selettivo e sceglie di salvare solo alcuni ricordi cioè quelli che ci servono per l'interrogazione dell'indomani oppure per l'appuntamento che abbiamo preso con quel ragazzo o ragazza che ci piace.

5. Potenziare la memoria con Memorens

Ma queste tecniche da sole, a volte, non bastano e per essere preparati al ritorno a scuola possiamo contare su un supporto 100% naturale che ci aiuta dall'interno.
Arricchire le nostre giornate con una bella lettura, l'ascolto di un podcast interessante o una dormita rigenerante è importante e soddisfacente e possiamo potenziarne l'effetto con un integratore naturale che aiuta direttamente il nostro cervello.
Per questo motivo per potenziare la memoria in maniera ancora più efficace ed efficiente, risulta utile nutrire il cervello con sostanze naturali che hanno la possibilità di modificare i circuiti cerebrali e migliorare la performance e le abilità di studio e memoria. Memorens (soluzione orale o compresse) è un integratore alimentare che, se preso tutti i giorni, aiuta a migliorare sensibilmente la memoria e permette agli esercizi e suggerimenti sopra citati di essere ancora più efficaci.
I principi attivi naturali contenuti sono studiati e calibrati per il benessere dell'organismo e del cervello che a sua volta porterà ad un cambiamento positivo e un miglioramento attivo delle abilità e competenze. L'estratto di Bacopa migliora la memoria e le funzioni cognitive e può essere utile nel favorire il rilassamento e mantenere il benessere mentale. L'Eleuterococco è utilizzato come tonico per rinvigorire e fortificare l'organismo in momenti di fatica e debolezza e quando si abbassano i livelli di concentrazione e di attenzione.

Sopravvivere agli ostacoli non è semplice, ma una memoria allenata e soprattutto nutrita da principi attivi naturali ci rende attrezzati a superare le sfide migliorando noi stessi di giorno in giorno.

Referenze

Falghera, M. (2013). LETTURA+ ASCOLTO. Come migliorare l'apprendimento linguistico, emotivo ed empatico con gli audiolibri.(Audio-eBook). il Narratore.
EYSENCK, M. (2006). traduzione italiana di BELLELLI G., DI NUOVO S., MATARAZZO O. Psicologia Generale.
Carlson, N. R., De Gennaro, L., & Buonarrivo, L. (2002). Fisiologia del comportamento. Padova: Piccin.
Seigneuric, A., Ehrlich, M., Oakhill, J.V. et al. Working memory resources and children's reading comprehension. Reading and Writing 13, 81–103 (2000). https://doi.org/10.1023/A:1008088230941
Seigneuric, A., Ehrlich, M. Contribution of Working Memory Capacity to Children's Reading Comprehension: A Longitudinal Investigation. Read Writ 18, 617 (2005). https://doi.org/10.1007/s11145-005-2038-0
Born, J., Wilhelm, I. System consolidation of memory during sleep. Psychological Research 76, 192–203 (2012). https://doi.org/10.1007/s00426-011-0335-6

DOTT.SSA **LUDOVICA TURCHETTI** - LOGOPEDISTA

LE SMORFIE DEI BAMBINI

Le smorfie dei bambini rappresentano un codice di comunicazione ben preciso, laddove non arriva ancora la parola arriva la smorfia. La mimica facciale rappresenta ciò che il bambino prova, i suoi sentimenti, le sue emozioni e le sue necessità.
Secondo credenze datate la smorfia è sinonimo di stupidità: NON FARE LO SCIOCCHINO, GUARDA CHE PASSA L'ANGELO E RIMANI PER SEMPRE COSI' e chi ne ha più ne metta.
La smorfia è invece lo specchio di un'intelligenza notevole, di una bella sensibilità e di una gran voglia di esprimere tutto ciò che il bambino ancora non può rendere, infatti il suo linguaggio è ancora in evoluzione, quindi acerbo.

Più il bambino è piccolo più è sprovvisto della tecnica comunicativa, pertanto è spesso incapace di spiegarsi e di trasmettere ciò che vuole dire. Fin da neonato la smorfia aiuta il genitore a comprendere se il figlio ha fame, è stanco o sofferente. Man mano che cresce la parola riuscirà a riempire in maniera sempre più efficace l'incapacità di rendere i pensieri in linguaggio verbale.

Il bambino si esprime attraverso la smorfia relativamente alla capacità dell'adulto di coglierne il significato; saprà modularne le piccole e grandi differenze per definire in maniera sempre più marcata il messaggio che più precisamente vuole trasmettere.
Il compito dell'adulto è quello di tradurre una smorfia in cento concetti, laddove non può ancora arrivare il linguaggio verbale arriva la mimica del viso. Solitamente il pianto rappresenta la manifestazione più estrema, significa infatti che i tentativi precedenti di comunicazione, per un motivo o per l'altro, non hanno funzionato.

La smorfia, da quella più accennata a quella più esasperata, rappresenta sempre un desiderio di contatto che, se colto, trova nel bambino un estremo benessere come indice di accoglimento e accettazione. Generalmente la smorfia comunica un

senso di felicità, di tristezza, di paura o di disagio, il compito dell'adulto è quello di aiutare il bambino a trasformare la linguaccia o gli occhi storti in parole.
Sarà più semplice per il piccolo compiere questa trasformazione più sofisticata se accanto avrà un genitore che mostrerà una bella e chiara inclinazione nell'esprimere i sentimenti, piacevoli o spiacevoli che siano. La parola rappresenta per il bambino la conferma del suo universo più interiore, prima si manifesta la smorfia per poi lasciare il posto al linguaggio verbale. In questo modo il bambino diventa consapevole dei propri stati d'animo che, se accolti con empatia e affetto, possono diventare sinonimo di conoscenza e bellezza.

Tradurre la smorfia in parole può rappresentare per il bambino un modo per cominciare ad affrontare i propri sentimenti con serenità, fin da piccolo, per poi continuare a gestirli con facilità anche da adulto, senza patemi e fatiche eccessive.

Dott.ssa Ludovica Turchetti Logopedist
www.milanologopedia.it
Anche logopedista online

DI MICHELA PEZZALI - NUTRIZIONISTA

GLI SPAGHETTI TRICOLORE:
IL PRIMO DEI CAMPIONI!

Noi non dimentichiamo i successi estivi neanche a tavola. Le difficoltà e le sofferenze affrontate da tutti noi durante questi lunghi mesi di pandemia ci hanno senza dubbio segnato profondamente. Un periodo difficile che, tuttavia, ci ha riservato alcuni bellissimi "premi di consolazione". Le vittorie italiane nel campo della musica e dello sport ci hanno resi fieri e orgogliosi, facendoci dimenticare anche solo per un attimo tutto ciò che abbiamo passato. Ci meritiamo questo entusiasmo e questa ventata di ottimismo, ci meritiamo di credere che usciremo da questa situazione difficile e che sconfiggeremo il Covid-19: ci riusciremo!

Cosa dobbiamo fare quindi per non dimenticare le nostre gioie? Semplice: portarle con noi anche a tavola, cucinando un piatto di pasta che ricordi tutte queste emozioni e condividerlo con chi più amiamo, nelle occasioni di feste o anche solo con una foto sui nostri profili social. Ecco gli spaghetti tricolore, il primo dei campioni: piatto in cui troveremo il pesto alle zucchine, pomodori e mozzarella.

Perché celebrare questa semplicissima ricetta? La prima ragione, naturalmente evidente a tutti, è la sua perfetta rappresentazione della nostra bandiera: il verde, bianco e rosso sono gli unici colori di questo piatto inconfondibile. Ma, oltre ai colori, questa pietanza rispecchia le nostre tradizioni. L'orgoglio italiano ha raggiunto alte vette durante le partite della nostra nazionale agli Europei di calcio e con la fresca musica degli eccezionali Maneskin, acclamatissimi vincitori dell'Eurovision Song Contest. Come è giusto che sia, queste vittorie generano la voglia di sentirsi nuovamente uniti grazie ai valori che ci contraddistinguono: lo sport, l'arte…e la nostra super-invidiata cucina. In questi come in altri ambiti, emerge il desiderio di condividere esperienze nuove, di ritrovarsi tutti a lottare per un obiettivo, di superare i propri limiti.

Negli spaghetti tricolore troviamo ingredienti e proprietà nutritive che li rendono un ottimo piatto unico: carboidrati, verdure e mozzarella (un vero e proprio secondo).

Ma veniamo ai consigli più strettamente legati al consumo. Come inserire questa ricetta all'interno della nostra dieta se si segue un regime dimagrante? Con alcuni semplici accorgimenti. Scegliamo ad esempio un fior di latte: nella mozzarella troviamo un buon contenuto di proteine e, cosa fondamentale, è ricca di calcio, importante per le ossa e per i denti. Il pomodoro, tra le altre sue proprietà, contiene il licopene: un antiossidante appartenente alla famiglia dei carotenoidi, che è il pigmento principale responsabile del suo caratteristico colore rosso. Bisogna inoltre aggiungere che l'assorbimento del licopene, a differenza di tanti altri composti, diviene più agevole con la cottura e con la presenza di grassi. Il pesto di zucchine, infine, potrebbe essere cucinato in una versione light, in cui le calorie non diventino eccessive. Siete pronti per cucinare? Perfetto, iniziamo!

RICETTA SPAGHETTI TRICOLORE:

400g di spaghetti di farro
200g di pomodori
1 spicchio di aglio
Peperoncino qb
125 g di mozzarella

PESTO DI ZUCCHINE:

450 g di zucchine
40 g Parmigiano
20 g mandorle
basilico qb
20 g Olio evo

PROCEDIMENTO:

Mettere l'acqua sul fuoco e portare ad ebollizione.
Salare e aggiungere la pasta.
Preparare una padella con l'aglio, peperoncino e l'olio, soffriggete e aggiungete i pomodori.
Per il pesto di zucchine unire tutti gli ingredienti e tritare fino ad ottenere una crema.
Mantecare la pasta dentro la padella con i pomodori, aggiungere un po' alla volta il pesto.
Tagliare la mozzarella a pezzetti ed unirla alla pasta.
Buon appetito!

DOTT.SSA ANNABELL SARPATO - PSICOLOGA

RICOMINCIA LA SCUOLA!

COME AFFRONTARE I PRIMI GIORNI NEL MODO MIGLIORE

Il primo giorno di scuola dopo le vacanze è un momento ricco di emozioni. Per i bambini e per i genitori. A settembre c'è chi inizia un nuovo ciclo: il primo giorno di scuola dell'infanzia, della primaria, oppure di quella secondaria. Ma anche se si tratta di un anno qualsiasi, le emozioni in gioco sono tante. Proprio per questo è importante che esso venga affrontato nel modo giusto. Non tutti i bambini vivono il primo giorno di scuola allo stesso modo. Per qualche bimbo è una grande festa. Gioia ed entusiasmo di iniziare un anno nuovo sono le emozioni principali. Qualche altro bimbo, invece, può sperimentare sentimenti di ansia e preoccupazione. Sicuramente, però, per tutti è un gran cambiamento dopo la lunga pausa estiva.

LE EMOZIONI DEL PRIMO GIORNO DI SCUOLA

La scuola è luogo centrale nella vita di ogni bambino. A scuola i bimbi passano gran parte delle loro giornate. Proprio per questo è bene che essa venga vissuta nel modo più sereno possibile. Con l'avvicinarsi del primo giorno di scuola può capitare che i bimbi sperimentino sentimenti di stress e ansia. I bambini possono sentirsi incuriositi e felici di iniziare questa nuova avventura, ma anche intimoriti dal dover cambiare abitudini. Soprattutto se si tratta del primo giorno di scuola in una realtà nuova, i bimbi possono essere spaventati. Possono nascere, giustamente, fantasie sul contesto che non conoscono. Si può aver paura di non essere all'altezza delle aspettative. Oppure si può temere di non sentirsi bene. Paure che, spesso, faticano nel tradurre a parole. Questa agitazione, infatti, può esplicitarsi in sintomi fisici come, ad esempio, mal di pancia o forti mal di testa. Emozioni contrastanti, dunque, sono del tutto normali. Anzi, un certo livello di agitazione può rivelarsi uno strumento utile per affrontare il primo giorno di scuola con la carica giusta. Ovviamente, se queste emozioni permangono anche le settimane successive e sembrano inficiare sul benessere del bimbo, è opportuno approfondire la situazione. Può trattarsi, infatti, di una vera e propria forma di ansia.

LE PREOCCUPAZIONI PER IL PRIMO GIORNO DI SCUOLA SONO NORMALI?

La scuola è luogo di divertimento. Al pari di ogni posto di lavoro, però, è anche terreno di impegno e fatica, in cui possono presentarsi situazioni spiacevoli. Spesso si trascura questo aspetto. Infatti, quando si pensa all'infanzia, spesso si pensa all'età della spensieratezza. Quali preoccupazioni potranno mai avere i bambini? In realtà, come gli adulti, possono avere tanti pensieri che non li fanno stare sereni. Pensieri e preoccupazioni, infatti, colpiscono anche loro, al pari degli adulti. E questi pensieri, a volte, possono riguardare anche la scuola.

Alcuni pensieri possono essere talmente pervasivi che possono influenzare l'entusiasmo nell'andare a scuola. E' importante, quindi, parlare delle emozioni legate al primo giorno di scuola. Accogliere i sentimenti dei bambini senza minimizzare, aiuta a strutturare e a consolidare quel rapporto di fiducia così importante tra genitori e figli. Provare sentimenti contrastanti a fronte del primo giorno di scuola, infatti, è normale. Una leggera preoccupazione verso i nuovi impegni, gli insegnanti e i nuovi compagni è comprensibile. Anzi, addirittura, questo può rivelarsi funzionale. Non c'è, dunque, da meravigliarsi se nei giorni precedenti il rientro c'è un po' di agitazione, perché si tratta comunque di un cambiamento a fronte di due mesi di vacanza. E' importante non minimizzare le emozioni portate dai bambini, ma accoglierle e cercare insieme di capire come farvi fronte.

Questo passaggio è molto importante per i bambini. Dire "Non devi essere preoccupato" non solo non serve a nulla, ma rischia di trasmettere il messaggio che l'emozione provata sia errata. Rispondere "Capisco che sei molto preoccupato. Secondo te, cosa possiamo fare?", invece, non solo legittima l'emozione di preoccupazione, ma pone il bambino in un ruolo attivo, in quanto trasmette l'idea che l'emozione può essere affrontata e gestita. Non si è in balia delle emozioni, ma è possibile fare qualcosa per farvi fronte.

L'IMPORTANZA DI TRASMETTERE ENTUSIASMO

E' importante trasmettere ai bambini l'entusiasmo di riprendere con il piede giusto. Ma come fare? Ci sono diversi modi per affrontare il primo giorno di scuola con la carica giusta. Un esempio? Condividere la preparazione del materiale, magari costruendolo insieme o cercando il dettaglio per creare qualcosa di unico. Ciò aiuta a rendere il percorso scolastico qualcosa di personale fin dall'inizio, in cui il bimbo non è mero spettatore passivo. I giorni precedenti il primo giorno di scuola può essere anche utile parlare dei vecchi compagni che non si vedono da un po' e ricordare le belle giornate che si sono trascorse insieme. Anche parlare delle nuove materie da affrontare e di quante belle cose si impareranno quest'anno è fondamentale. Il tutto deve essere affrontato molto serenamente, senza trasmettere quel senso di preoccupazione che anche i genitori, ovviamente, vivono il primo giorno di scuola dei loro bimbi.

Un altro modo molto importante per trasmettere l'entusiasmo ai bambini è il buon esempio. Uno degli strumenti educativi maggiori che abbiamo a disposizione è l'esempio. Da genitori, infatti, è importante fungere da esempio per i propri bambini. Se siamo i primi a lamentarci per il rientro dalle ferie, non possiamo pretendere che i bimbi siano felici di affrontare il primo giorno di scuola. L'esempio è lo strumento educativo più forte. Proprio come un vero e proprio viaggio, il nuovo anno scolastico sarà ricco di sorprese, nuovi compagni, grandi sfide, travolgenti successi e, sicuramente, anche qualche scivolone. Questo, però, non deve spaventare né i bambini, né tantomeno i genitori. Essi, infatti, devono avere fiducia delle capacità dei loro piccoli. Prepararsi al rientro a scuola con la giusta carica è molto importante per partire nella maniera migliore.

BUONE ABITUDINI PER PREPARARSI AL PRIMO GIORNO DI SCUOLA

Sembra scontati dirlo, ma il rientro a scuola richiede di modificare i ritmi che, durante le vacanze, sono stati solitamente più tranquilli. E' buona norma riprendere le corrette abitudini rispetto l'ora di alzarsi e di coricarsi, per una regolazione del ciclo sonno-veglia, inevitabilmente modificata nelle pause estive. Di conseguenza, anche i pasti dovrebbero seguire nuovi ritmi, soprattutto rispetto alla colazione e alla merenda di metà mattinata. Ciò aiuta a riabituarsi ai ritmi che la scuola richiede.

Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa
www.annabellsarpato.com
Mail: sarpato.annabell@tiscali.it
Tel: 347714289

GUIDA ALL'USO DELLA PANCERA POST PARTO

Hai partorito da poco? Di sicuro ti starai chiedendo: pancera sì o pancera no?
Subito dopo il parto, il tessuto addominale si presenta alterato e ci vorranno diverse settimane affinché ritorni tonico e piatto come prima della gravidanza. Probabilmente durante il corso pre-parto avrai sentito dire che la pancera post parto sia sconsigliata. È vero, soprattutto se hai avuto un parto naturale. Questo perché, l'utilizzo della pancera potrebbe allungare i tempi di ripresa del corpo. Al contrario, dopo il parto cesareo, l'uso della pancera potrebbe garantire una maggior protezione degli organi interni. In questo caso, ti consigliamo di indossarla nei primi 7-10 giorni post-operatori. La pancera post-parto può essere indossata quando si compiono degli sforzi o movimenti anche molto semplici, come alzarsi dal letto e/o camminare. Va tolta, quando il corpo è a riposo. Ma che cos'è la pancera post-parto e quando utilizzarla? Vediamolo insieme!

COS' È

La pancera post-parto è un indumento che fa parte della biancheria intima. Svolge una funzione contenitiva e/o modellante, soprattutto nel periodo che segue una gravidanza. È stata pensata per sostenere i muscoli e i tessuti addominali, i fianchi, la schiena e i glutei delle neo-mamme. Dopo il parto, infatti, i muscoli e tessuti tendono a rilassarsi e in alcuni casi appaiono separati: si parla, infatti, di diastasi addominale quando si separano le due parti che compongono il muscolo retto addominale. In questo caso, le parti del corpo interessate possono sembrare troppo "molli" o "flaccide" e tale condizione può influire negativamente anche sulla postura della mamma. Quindi, per una mamma che si trova in questa situazione, la pancera post-parto potrebbe essere una soluzione efficace. Attenzione, però, perché non tutti i medici sono d'accordo a riguardo ed è bene che tu ti rivolga ad un esperto per comprenderne meglio l'uso di tale indumento. Ma quali sono i benefici? E le controindicazioni?

A COSA SERVE: BENEFICI

Sebbene non tutti i medici concordino sull'utilizzo della pancera post parto, in alcuni casisi rivela una soluzione a determinate problematiche. Vediamo insieme quando è utile e quali sono i benefici:

- Permette il miglioramento del tono muscolare addominale post parto;
- Contribuisce a mantenere una postura corretta;
- Aiuta le neo-mamme a non affaticarsi troppo quando sono costrette a rimanere in piedi per tanto tempo;
- Rende il corpo visibilmente più tonico e rimodellato. Quest'ultimo beneficio riguarda l'estetica e a tal proposito non vi sono controindicazioni.

CONTROINDICAZIONI

Quali sono le controindicazioni e perché?
Abbiamo visto che la pancera si rivela una valida soluzione per le donne!
Alcuni medici sostengono, però, che la pancera post parto possa ritardare il ritorno alla forma fisica pre parto. Nello specifico, il problema potrebbe sorgere nel momento in cui la pancera venga usata in modo improprio e per lungo tempo.
L'uso scorretto della pancera post parto comporta:

- Compressione dei muscoli addominali che ostacola il decorso post operatorio;
- Il rischio di ostacolare il miglioramento della ritenzione idrica, nel caso in cui fosse presente;

- L'aumento del rischio di alcune condizioni cliniche come il prolasso uterino e il prolasso rettale;
- L'insorgenza di incontinenza urinaria, data dalla pressione esercitata dalla pancera sull'addome e da un uso prolungato per lunghi periodi di tempo.

QUANDO UTILIZZARLA E QUANTO TEMPO INDOSSARLA

Dopo aver elencato i benefici e le controindicazioni, sorge spontanea una domanda: quando si può indossare e per quanto tempo?

La risposta non è univoca, in quanto ogni donna è diversa dall'altra. Ti proponiamo alcuni casi, in cui è funzionale l'uso della pancera:

- Dopo il parto cesareo, per fornire supporto ai muscoli e al tessuto addominale. Allevia il fastidio e il dolore indotti dalla ferita da taglio chirurgico;
- Nelle prime settimane successive al parto, può aiutare a mantenere una postura corretta e fornire un sostegno ai muscoli;
- Quando è necessario compiere determinati sforzi, come passare molte ore in piedi. In questo specifico caso, l'uso della pancera può rivelarsi un valido alleato della donna. La pancera post parto oltre a fornire un sostegno ai muscoli addominali, aiuta a stancarsi di meno.

QUANTI TIPI DI PANCERA SI TROVANO

Adesso sai quali sono i pro e i contro e quando utilizzare la pancera post parto.

Ma quanti tipi di pancera esistono?

In commercio si trovano diversi modelli come:

- a slip;
- a pantaloncino;
- con o senza cuciture;
- con o senza zone che comprimono l'addome per dare un effetto rimodellante;
- di taglie differenti (preferisci sempre una pancera aderente, che possa farti sentire a tuo agio, che non ti dia fastidio e che apporti sostegno e supporto);
- color carne, bianche, nere etc.

Come già accennato nell'introduzione, la scelta della pancera post-parto dovrebbe essere fatta sulla base del tipo di parto, cesareo o naturale. Senza sottovalutare anche il motivo per il quale hai deciso di indossare questo indumento. Affidandoti a un esperto e comprendendo meglio questi due aspetti, potrai scegliere la pancera post-parto più adatta a te, oppure potrai anche farne a meno.

QUALE SCEGLIERE

Qualora fosse necessario l'utilizzo della pancera post-parto, ti aiutiamo a capire quanti tipi esistono e quale scegliere.

Farmacare Il modello Farmacare è a mutanda ed è indicata per le neo-mamme che riscontrano un disagio indotto dal rilassamento dei muscoli addominali.

Farmaelastic La Farmaelastic è una pancera che non si deforma, realizzata con un tessuto molto resistente. Si tratta di un indumento in cotone e con una chiusura a strappo.

Dupla La fascia post-parto Dupla è particolarmente indicata per tutte le mamme che hanno effettuato un parto cesareo. Aiuta a proteggere la ferita da taglio chirurgico, aiutando a mantenere una postura corretta e garantendo un recupero del tono muscolare a livello addominale.

Spanx Se preferisci il pantaloncino allo slip, Spanx propone una pancera in microfibra rimodellante.

Funge da sostegno ai muscoli addominali e modella la zona dei glutei e delle cosce.

Farmacell Shape La pancera Farmacell Shape è costituita da una fascia che svolge la funzione modellante e contenitiva.

È disponibile color cipria, bianco e nero.

Chicco guaina regolabile È una pancera che sostiene i fianchi, l'addome e i glutei della donna. Vanta la possibilità di regolare i fianchi, per donare maggiore comfort.

ALTERNATIVE

Per ridurre al minimo l'insorgenza di determinate condizioni che ti costringeranno a dover indossare la pancera post-parto, puoi provare a preparare il tuo corpo prima del periodo gestazionale.

In che modo?

Se nei tuoi piani c'è quello di allargare la famiglia, allora ti consigliamo di mantenerti in forma, svolgendo della sana attività fisica. Ti aiuterà soprattutto a mantenere sempre una postura corretta!

Durante la gravidanza è altamente sconsigliato svolgere attività fisica finalizzata a rafforzare il tono muscolare addominale. Ti consigliamo di svolgere alcuni esercizi che coinvolgano tutto il corpo. Ad ogni modo, prima di svolgere qualsiasi tipo di attività, parlane sempre con il tuo medico. Sarà l'unico che potrà darti dei consigli esperti e adatti alla tua situazione!

SPORTIVE LIBERE

Sono sempre più numerose le sportive in libertà e la maggior parte non ha trascorsi sportivi.

Le donne sono tantissime. Di loro si parla poco, quasi nulla, ma è in assoluto la categoria di sportivi che è maggiormente cresciuta in questi ultimi anni e che non tarderà a imporsi in futuro. Praticano soprattutto sport di resistenza: piscina, jogging, walking o bicicletta. Hanno un approccio multidisciplinare praticando altri sport in alternanza. Non sono necessariamente "forti" o performanti dal punto di vista atletico ma sono appassionate e che hanno sviluppato una coscienza sportiva granitica. Per questo preferiscono essere autonome. Sono il riflesso di un cambiamento che sta avvenendo nella nostra società: la gente sente la necessità di essere più padrona e responsabile di sé e della propria esistenza. Una presa di consapevolezza che investe tutti gli ambiti della vita. Lo sport è inteso come la possibilità di miglioramento, come mezzo per espandere le proprie potenzialità, per essere in forma, in salute, per stare bene. E' da questo approccio che arrivano gli insegnamenti più fruttuosi per un corretto allenamento del corpo e della mente, che non deve mai essere "fuori misura" o inadatto.

Un buon metodo forgia il carattere e libera la mente. Tutto cambia però, se si esaspera l'allenamento non rispettando le proprie possibilità, caratteristiche e trascurando alimentazione e riposo: il rischio cedimenti psicologici e di infortuni diventa altissimo.

Per informazioni:
Giorgia Cirulli
info@homefithome.fit - 348.1114503
Personal Training esclusivo al femminile
Live su Skype e Whatsapp
A Domicilio a Milano e Monza Brianza
Nutrizione - Psicoterapia - Naturopatia
Ginecologia - Estetica
www.homefithome.fit

ilclubdellemamme

UN **CLUB**, DEDICATO
A TUTTE LE **MAMME**
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE **EMOZIONI**,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL **MONDO**
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

ILCLUBDELLEMAMME

IMAC S.P.A. - ASSISTENZA CLIENTI: 075 50 28 466 - WWW.PRIMIGI.IT

DEDICATO ALLE MAMME. 10 MOTIVI PER SCEGLIERE PRIMIGI

ERGONOMIC SHAPE — FORMA ERGONOMICA E CALZATA COMODA

EASY FITTING — FACILI DA CALZARE

ANTISHOCK — AMMORTIZZATORE POSTERIORE

SKY EFFECT — SOTTOPIEDE TRASPIRANTE ANATOMICO

FLEXIBLE ACTION — MASSIMA FLESSIBILITÀ DELLA SUOLA

REMOVABLE INSOLE — SOTTOPIEDE ESTRAIBILE

LIGHTNESS — LEGGERISSIME

SOFT-COMFORT — SOFFICE BENESSERE

NICKEL-FREE — PARTI IN METALLO NON CONTENENTI NICHEL

CHROME-FREE LINING — FODERA ESENTE DA CROMO

PRIMIGI®

UN'AVVENTURA STRAORDINARIA