

fit for fun

Giugno 2003 • € 2,60

SESSO

**Relazioni pericolose:
il triangolo sì!**

110 consigli
per un'estate da urlo!

SPORT e SALUTE
Corri che ti passa...
e ti diverti!

VIVERE ALLA GRANDE

**DAI PIÙ GUSTO
ALLA TUA VITA!**

Come sentirsi sempre giovani e su di giri





Le si raccomanda da sempre e sono così universalmente note che non viene mai in mente di verificare se certe regole abbiano o meno un fondamento. Noi lo abbiamo fatto ed ecco i risultati

ICP

Miti della salute: vero o falso?

1. Le unghie dei piedi non vanno mai tagliate rotonde

Vero. Soprattutto quelle degli alluci tenderebbero infatti a incarnirsi con la complicità delle scarpe strette: prevenite questo guaio tagliando le unghie dritte, in modo che, marginalmente, sporgano leggermente dal letto ungueale.

2. Tagliare spesso i capelli ne favorisce la crescita

Falso. La frequenza dei tagli non influisce sulla radice dei capelli. Le vostre sensazioni vi dicono il contrario? Pensate a un filo sguaiato, impossibile da infilare in un ago, e a un altro filo appena tagliato, che entra con la massima facilità nella cruna. Lo stesso avviene per i capelli appena regolati: mostrano un angolo di taglio dritto e ben definito. Se li si accarezza, li si percepisce forti e voluminosi.

3. Le lunghe tratte di volo comportano assorbimento di radiazioni

Vero. Più precisamente, il "bombardamento" da parte delle particelle cariche aumenta con l'altitudine e in prossimità dei poli terrestri. Un volo da Roma a New York "corrisponde" a due lastre ai polmoni. Se la tratta passa per il polo, addirittura a tre. Questi calcoli sono effettuati dall'Ente Americano per il Controllo Spaziale. Si deve per questo rinunciare ai viaggi lunghi in aereo? La decisione spetta a voi. Considerate però che anche le traversate in (alta) montagna ci espongono a dosi supplementari di radiazioni.

4. Il sonno prima di mezzanotte riposa di più

"NI". Chi va a letto attorno alle 23.00 gode del sonno più riposante fra le 3 e le 4 del mattino. Do-

po quest'ora, comincia già a prepararsi al risveglio. Ma a essere decisiva è l'ora in cui ci si addormenta: chi si addormenta attorno alle 21.00, dorme gran parte del sonno migliore prima delle 00.00.

5. La statura umana è in aumento

Vero. Secondo le ricerche, la statura media europea aumenterebbe, ogni anno, di 0,5-1 mm. Questo da ben 150 anni. La crescita in altezza è lo specchio della situazione economica. Nella società del benessere, la statura tende a crescere, con particolare riguardo alla lunghezza delle gambe.

6. Starnutire va bene, sollevare il naso è ancora meglio

Vero. Anche uno starnuto discreto è ok. Al contrario, gli starnuti violenti invece producono una pressione elevatissima all'interno del naso che spinge il muco nei seni paranasali, dove rischia di svilupparsi la sinusite. Vi è un'altra alternativa: starnutire sollevando il naso.

7. Leggere al buio fa male alla vista

Vero. Leggere in penombra sforza moltissimo gli occhi. Secondo le attuali conoscenze, costringendo gli occhi ad alternare frequenti messe a fuoco verso oggetti vicini e lontani in condizioni di scarsa luce, si aumenta il rischio di miopia.

8. Usiamo solo il 10% del cervello

Falso. Non è che alcune zone del cervello rimangano totalmente inattive, ma le cellule non lavorano tutte contemporaneamente. In caso contrario, nella nostra testa infurierebbe una tempesta. E che dire della facoltà di ricordare? Nessuno conosce i limiti della memoria. Einstein, probabile autore dell'affermazione, voleva solo spronarci a fare maggiore uso della nostra materia grigia.

Benzina verde per il nostro corpo

L'ultima novità arriva dal Giappone: il succo, polverizzato, di giovani foglie verdi d'orzo: Green Magma, scoperto dal medico nutrizionista e ricercatore giapponese Yoshihide Hagiwara e distribuito in Italia dalla Royal Green (www.royal-green.it). In pratica una polvere verde che si assume diluita con acqua che è valsa al suo scopritore il premio internazionale per la tecnologia applicata alla Scienza e alla Salute. La scelta dell'orzo è il risultato di una ricerca di dieci anni passati ad analizzare più di 200 vegetali, per poi scegliere il migliore. I test clinici evidenziano una straordinaria presenza di vitamine, di aminoacidi (19 di cui 8 essenziali), più di 50 minerali ed enzimi fondamentali per il metabolismo dei grassi e per contrastare i radicali liberi.

Sciogli il grasso e poi eliminalo

Sognate di vedere il vostro grasso superfluo sciogliersi come neve al sole? Bene. La metodica dei vostri sogni è già realtà. Si chiama Lipo-Sonix e consiste in un emettitore di onde di ultrasuoni capaci di sciogliere il grasso con una semplice passata sulla pelle. Come testimonia anche l'aspetto un po' flaccido delle superfici trattate. Ma nel giro di 15 giorni il grasso disciolto viene smaltito dal sistema linfatico e la pelle torna a tendersi su contorni più magri. 500 cc (una lattina di birra) è la quantità di grasso che può essere sciolta a ogni seduta, quindi ogni mese, circa un quarto di quello che si elimina durante un normale intervento di liposuzione.