

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

BENESSERE NEWS

di Chiara Dall'Anese

1 In forma con due tazze di tè

Perdere peso mentre si dorme è possibile. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Nutrients, bere due tazze di tè di tipo oolong al giorno aiuta l'organismo a eliminare i grassi accumulati. Il merito è della caffeina presente nella bevanda che, specie nelle ore notturne, fa aumentare del 20 per cento lo smaltimento dei lipidi. Senza disturbare il sonno o rendere difficoltoso l'addormentamento.



2 CAMICI IN MOSTRA (VIRTUALE)

Sono stati gli eroi della pandemia e ora i loro sorrisi diventano foto d'autore. Insieme alle loro storie che, grazie alla campagna *Infermieri, a viso aperto*, accompagnano la mostra virtuale con gli scatti del fotografo Settimio Benedusi, infermieriavisaperto.it



3 UN'ARANCIA PER FERMARE IL CANCRO

Il frutto più vitaminico dell'inverno aiuta la ricerca. Dall'1 al 14 febbraio, sull'e-commerce di Airc, chi acquista marmellata di arance o miele ai fiori d'arancio sostiene il lavoro di 5mila ricercatori. Mentre, da giovedì 4, 4mila punti vendita doneranno all'associazione 50 centesimi per ogni confezione di Arance per la ricerca venduta, arancedellasalute.it



4 DISINNESCA LA CHAT DI CLASSE

C'è un racconto di Chiara Gamberale sulle coppie scoppiate durante il lockdown, i messaggi vocali dei papà, le dritte per sopravvivere alle chat di classe. Nella newsletter *Geni Genitori* si parla di famiglie: nonni, zii, ex e tate inclusi. Ideata da tre giornaliste, tutte mamme di bimbi tra i due e i nove anni, parla ai genitori normali, né perfetti, né distratti, offrendo soluzioni, consigli e riflessioni con un pizzico di ironia.

GENI GENITORI
NEWSLETTER SULLA
GENITORIALITÀ
GRATUITA, INVIATA
OGNI 10 GIORNI
PER ISCRIVERSI GENI@
GENIGENITORLIT
WWW.GENIGENITORLIT

5 PIÙ CURE PER LA FIBROSI

La fibrosi cistica è la malattia genetica grave più diffusa in Italia. Danneggia bronchi, polmoni e altri organi, ma lo studio di nuovi farmaci può accrescere qualità e aspettativa di vita di tutti i malati. Per sostenere i 417 progetti di ricerca in corso, basta una donazione, fibrosicistica.ricerca.it (Manuela Porta).

6 UNALENTE ANTI MIOPIA

Regolando la messa a fuoco, corregge il difetto e ne riduce la progressione del 60 per cento. La lente anti miopia, ideata dalla Polytechnic University di Hong Kong con l'azienda Hoya, resiste molto bene agli urti, è leggera e, quindi, ben tollerata da bambini e ragazzi.



© RIPRODUZIONE RISEGNATA - GETTY IMAGES



7 Più vicini con carta e penna

TRE MOSSE PER RITROVARE GRINTA, SALUTE, AFFETTI

Psicologi della Cleveland Clinic, Ohio, indicano tre strategie semplici per combattere sedentarietà, cattive abitudini e senso di solitudine.

1. Zumba in streaming tutti i giorni? No: per essere costanti nell'esercizio, meglio iniziare ad allenarsi in modo soft, un solo giorno alla settimana.

2. Fumo e vizi si abbandonano più facilmente se sostituiti da nuove abitudini: per esempio, 10 minuti di yoga al posto del solito drink serale.

3. Scrivere una lettera, o parlare al telefono di un libro appena letto, fa sentire amici e parenti lontani più vicini, e connessi, rispetto a una chat.