

DOSSIER

CURIOSA OT MICA

modern

SPECIALE VIAGGI
VACANZE
D'ALTA QUOTA

GENITORI ANZIANI
CHI CI PENSA?

Gioielli &
bijoux +
animalier
LUSSO
SELVAGGIO!

IN SALA
PARTO
PIÙ CUORE
MENO
PANCIA

CATRINEL MARLON

Le mie mille vite (+una)

Atleta, modella, regista,
attrice, madrina e mamma.
SE VUOI, PUOI

2,00 € 16 NOVEMBRE 2023
ANNO XXXVI - N° 47

SETTIMANALE Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento Postale
AUT n° MIPA / LO - NO / 196 / A.P.
/ 2020 Periodico ROC - Austria AUT
5,70 € - Belgio BE 5,20 € - Corsica/
Costa Azzurra/Principato di Monaco
Côte d'Azur 5,00 € - Germania D 6,50 € -
Lussemburgo LUX 5,70 € - Portogallo
PTE OONT 5,00 € - Spagna E 5,20 € -
Svizzera francese CH 6,20 Chf -
Svizzera italiana CH CT 5,90 Chf.

INCONTRI

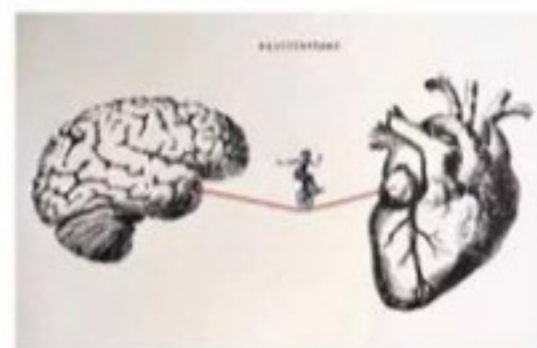


di **Nina Gigante**
Giornalista e
nutrionista
olistica certificata
@nina_giga



booklab

Alla ricerca di equilibrio tra mente e cuore: non lo siamo tutte? Con la tecnica della serigrafia su collage, l'artista Lucia Elefante (su Instagram @babeltag) realizza scatole, quadri, magliette e calendari in cui ballerine, innamorati, signorine in bicicletta danzano su sottili fili rossi tesi tra cuori e cervelli. Un incanto.



Dal 19 al 26 novembre all'Adler Spa Resort Sicilia puoi esplorare il tuo sacro femminile con l'insegnante Beatrice Mazza attraverso yoga flow, mudra, workshop dedicati a premenopausa e menopausa (adler-sicilia.com).



PRATICHE DI BENESSERE

Attiva il freno a mano dello **STRESS**

IMMAGINA DI GUIDARE UN'AUTO al massimo della velocità: senza mai rallentare, il motore fonderebbe. Spinte a fare sempre di più in meno tempo, molte di noi guidano così il proprio corpo ed è facile che il sistema nervoso resti costantemente attivato, producendo stress, ansia, insonnia. «La buona notizia è che la connessione mente-corpo non è a senso unico: stimolando il nervo vago - il ramo principale del sistema nervoso parasimpatico, il "freno a mano dello stress", in grado di bilanciare il sistema nervoso simpatico - possiamo invertire la rotta» mi ha spiegato la coach Lucia Giovannini (su Ig @lucia_giovannini), autrice de *Il soffio che guarisce* (Roi Edizioni)

Per tonificare il nervo vago, parti dal respiro. Seduta o stesa, metti una mano subito sotto la gabbia toracica: porta qui il respiro e attiva il diaframma, gonfiando e svuotando l'addome. Comincia a contare e rendi l'espiazione doppia rispetto all'inspirazione (se inspirando conti da 1 a 4, nell'espiazione arriva a 8). Continua per 5 minuti.

©RIPRODUZIONE RISERVATA



Con un'espiazione più lunga dell'inspirazione viene rilasciata acetilcolina che riduce frequenza cardiaca e pressione.

Food

CHE INSALATE HEALTHY CON LA CAROTA NERA!

Se sei solita snobbare la scorzonera, la "carota" nera che trovi al super, ripensaci: è ricca di ferro e calcio preziosi per la salute femminile e di inulina benefica per l'intestino. Una volta sbucciata immergila in acqua e limone. Io amo friggerla oppure consumarla in insalate come questa tratta da *Insalate per un anno* (Guido Tommasi Editore) di V. Raffaelli e L. Spinelli.

- **TAGLIALA** a tocchetti lunghi e sbollentala in due parti d'acqua e una d'aceto, un cucchiaino di sale e uno di zucchero.
- **QUANDO È FREDDA** aggiungi mele, microgreens di crescione, limone confit e condisci con olio, aceto, sciroppo d'acero, sale e semi di cumino.

