

# per stare meglio



## FATE LE SCALE!

Sono anni che lo si dice: scendere e salire le scale è un ottimo esercizio fisico, semplice e alla portata di tutti. Eppure pochi lo fanno.

● Così alcuni architetti americani, particolarmente attenti alla forma fisica, hanno pensato di dare un aiuto in questa direzione progettando nuovi edifici dove le scale sono in primo piano e l'ascensore è "nascosto".

## LUI E LEI L'intuito è maschile

Da sempre si pensa che l'intuito femminile abbia una marcia in più rispetto a quello maschile. In realtà, uno psicologo dell'università

scozzese di Hertfordshire ha scoperto, sottoponendo a un test ben 15 mila persone, che è l'uomo a smascherare per primo un inganno

grazie al suo intuito. Da tenere presente che lui primeggia anche nell'arte, non positiva, dell'imbroglio.

## SESSO Migliora dopo la chirurgia estetica



Da un'indagine svolta su 330 persone dalla Società italiana medici chirurghi e operatori dell'estetica è emerso che la vita sessuale di chi si è sottoposto a un intervento di chirurgia estetica e del partner è migliorata, in particolare se ha riguardato il seno, l'addome e le gambe.

● Le domande erano focalizzate sulle differenze pre e post intervento: capacità di attirare l'attenzione, percezione del corpo, frequenza e soddisfazione dei rapporti, disponibilità a sperimentare posizioni e facilità a raggiungere l'orgasmo. I risultati hanno indicato una frequenza più alta e un divertimento maggiore nel sesso, perché le persone si sentono più a loro agio.

## Società

### ALLARME GENERAZIONE DI MEZZO

Ci si preoccupa dei giovani e degli anziani, ma è la generazione di mezzo, quella tra i 45 e i 59 anni, a stare peggio.

■ Come ha verificato una recente ricerca italiana in questa fascia di età il sovraccarico di responsabilità è spesso al limite della sopportazione. Colpa dei figli ancora da mantenere e spesso da accudire e dei genitori ormai anziani che nella maggior parte dei casi necessitano di cure e attenzioni costanti.

## BIMBI Se temono l'abbandono basta una foto

L'ansia da separazione porta spesso i bambini a piangere disperati al nido, all'asilo e persino a scuola. I ricercatori della Cambridge university (Gran Bretagna) hanno scoperto che è possibile vincerla con uno sguardo alla foto della mamma.

● La conclusione è stata tratta osservando le pecore: un animale separato dal gruppo vive un forte stress che si placa solo di fronte all'immagine familiare



di un'altra pecora.

## Fiori & piante

### IL PIACERE DEL VERDE E IL GIARDINO CURATIVO

Un trionfo di fiori, piante, acqua e suoni, uno spettacolo della natura che si dispiega in una grandiosa scenografia affacciata sul mare: questo è EuroFlora 2006, la più grande esposizione internazionale al coperto di fiori e piante ornamentali, che si tiene a Genova dal 21 aprile al 1° maggio nei padiglioni della Fiera e nel Palasport.

■ Chi ama la bellezza e

le suggestioni del mondo vegetale, è curioso di piante nuove o rare, cerca idee per il giardino, il terrazzo o anche solo l'appartamentino in città, trova qui lo spazio dove ammirare, sperimentare e fare acquisti di piante, attrezzature e arredi.

■ L'acqua, bene prezioso e vitale, in cascate, getti, balze, rivoli, collega visivamente tutte le ambientazioni,

dalla collezione di alberi di limoni cinquantenni al "fuoco di artificio" di 300 azalee ventenni, dal Wollemi Pine, specie antichissima australiana, alle novità dei rosaisti, tra cui spicca la profumatissima "rosa mistica", realizzata dagli ibridatori liguri e dedicata alla Madonna Immacolata.

■ Fiori e verde anche per l'Horticultural therapy, il "giardino che

cura", che in fiera è presente con un esempio portato dalla Fondazione Gaslini, che lo sta usando per i bimbi dei suoi ospedali. Minuscolo habitat naturale, progettato anche sul variare delle stagioni, può "curare" trasmettendo un senso immediato di benessere e di serenità.

■ Per informazioni, tel. 010.9815.111; [www.euroflora06.it](http://www.euroflora06.it).

