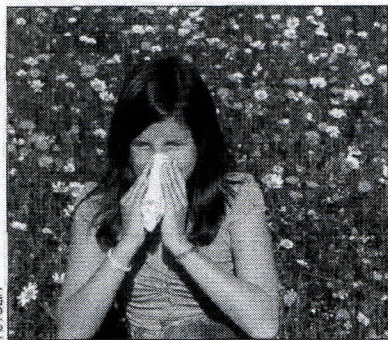


## news

✓ **COME DIFENDERSI DALLE ALLERGIE**

Sternuti e occhi che lacrimano. Ogni anno, con l'arrivo della primavera, milioni di italiani sono alle prese con le allergie. Dagli esperti arrivano i primi consigli: consultare le previsioni sui pollini e areare i locali due-tre volte al giorno quando i pollini sono ai massimi livelli; nelle giornate di sole è molto utile esporre lenzuola, coperte, asciugamani e cuscini perché i raggi UV hanno un discreto potere acaricida; se non volete rinunciare all'attività fisica all'aperto, ricordatevi che il momento migliore è dopo una giornata piovosa, in quanto la pioggia pulisce l'aria; in caso di congiuntivite allergica, lavate più volte al giorno le mani ed evitate l'uso di cosmetici; usate sempre un panno umido per togliere la polvere dai mobili, per non alzarla e inalarla; coperte e lenzuola vanno sempre lavate ad una temperatura minima di 60 °C, che uccide gli acari.



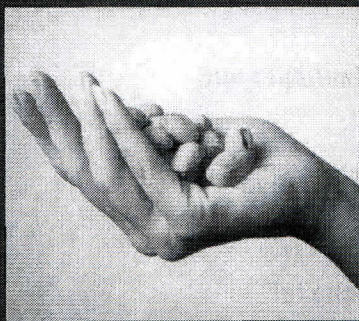
FOTOLIA

Dal punto di vista farmacologico, nell'ultimo Simposio Internazionale Almirall sulle allergie è emersa la particolare efficacia dell'ebastina liofilizzata orale, l'unico anti-staminico che si assume semplicemente appoggiandolo sulla lingua, senza bisogno di bere acqua o deglutire.

mani e cuscini perché i raggi UV hanno un discreto potere acaricida; se non volete rinunciare all'attività fisica all'aperto, ricordatevi che il momento migliore è dopo una giornata piovosa, in quanto la pioggia pulisce l'aria; in caso di congiuntivite allergica, lavate più volte al giorno le mani ed evitate l'uso di cosmetici; usate sempre un panno umido per togliere la polvere dai mobili, per non alzarla e inalarla; coperte e lenzuola vanno sempre lavate ad una temperatura minima di 60 °C, che uccide gli acari.

✓ **PREZIOSA FRUTTA SECCA**

Come ogni tipo di frutta, anche quella secca fa bene alla salute. Grazie all'elevato contenuto di fibra naturale facilita il transito intestinale, riducendo il rischio di tumore del retto-colon. Le nocciole aumentano i livelli di colesterolo "buono", abbassano quello totale e i trigliceridi. Le noci, invece, sono un potente antiossidante - contrastano l'invecchiamento - mentre i pistacchi sembrano essere dei preziosi alleati contro l'ipertensione.



PIRELLA

✓ **VITA IN ASCOLTO**

Aspettate un bambino? Allora non potete perdersi i "Concerti per la vita che ascolta", organizzati dal Moige (Movimento Italiano Genitori). È stato infatti dimostrato che la musica fa bene in gravidanza, con effetti positivi sulla gestante, sul feto e sullo sviluppo del bambino. Secondo studi di neurofisiologia alcune musiche stimolano il feto, favorendo, nel lungo termine, il coordinamento motorio, le attitudini logico matematiche e la capacità di coordinazione.

Ma ci sono anche effetti immediati: la pressione della gestante si stabilizza e il battito cardiaco del feto si regolarizza. Il feto reagisce anche agli stimoli sonori che filtrano attraverso l'utero: questo significa che il piccolo, dopo la nascita, è in grado di riconoscerli e questo ha su di lui un effetto rilassante.

Gli appuntamenti con i concerti - tutti gratuiti - sono a Saluzzo, in provincia di Cuneo (17 maggio), Milano (18 maggio), e Roma (25 maggio). Le partecipanti riceveranno il cd con la musica della serata, da ascoltare comodamente a casa. Per prenotarsi, fino ad esaurimento posti: [www.genitori.it](http://www.genitori.it) oppure chiamate il Numero Verde 800.96.56.14

● **AMICI DEL SORRISO**

Sempre più famiglie italiane rinunciano alle cure odontoiatriche per colpa del caro prezzi. Il centro "Amici del Sorriso" di Cerro Maggiore (Milano) ha creato la Carta del sorriso: dura un anno, costa 90 euro e comprende una visita di controllo, una radiografia e una pulizia dei denti. E l'accesso ad un listino con costi calmierati. Info: Numero Verde 800.090.150, [www.amicidelsorriso.it](http://www.amicidelsorriso.it)

● **TELEFONO "IN ROSA"**

Da 20 anni si schiera al fianco delle donne che hanno subito violenza per farle uscire da una condizione di sopraffazione e prevaricazione: fino a oggi oltre mezzo milione di donne si sono rivolte alle operatrici di Telefono Rosa per raccontare le loro storie ed essere aiutate. Ecco i contatti a cui rivolgersi: tel. 06.37518261, 06.37518262, 06.37518282, [www.telefonorosa.it](http://www.telefonorosa.it)

● **L'OFFICINA DELLE ABILITÀ**

È stato recentemente inaugurato a Milano "L'officina delle abilità" (via Mac Mahon 92), centro socio-educativo per bambini con disabilità e le loro famiglie. Un luogo in cui le abilità del piccolo, opportunamente stimolate, possono evolvere verso un migliore inserimento sociale nella vita adulta. È aperto tutti i giorni dal lunedì al venerdì. Info: tel. 02.39430041-42.