

#### Gnamma) Mertilli

Gnamma e Mertilli nasce dall'idea di una mamma alla ricerca di prodotti di qualità per i suoi bimbi, ma al tempo stesso semplici, raffinati e alla portata di tutti.

I prodotti di GeM sono stati realizzati pensando ai nostri figli, per questo sono tutti confezionati in Italia e realizzati con materiali scelti con cura.

Qualità, semplicità, raffinatezza sono i tre semplici elementi che caratterizzano le linee di GeM che presentiamo con orgoglio ed entusiasmo.

www.gnammaemertilli.it

Per non perdere tutte le novità e promozioni, iscriviti alla nostra newsletter, seguici e taggaci sui nostri canali social usando anche i nostri #!



gnamma\_e\_mertilli



@gnammaemertilli





DIRETTORE RESPONSABILE Franco Zanetti

CAPOREDATTORE Mariangela Mango

VICECAPOREDATTORE
Francesca Canale

ART DIRECTOR

Carlo Alfieri

REDAZIONE Elisa Nani, Chiara Bassi, Vittorio Sassudelli

#### CONTRIBUTI

Francesca Angelini, Georgia Conte, Lorenzo Natolino, Annabell Sarpato, Michela Pezzali, Ludovica Turchetti.

WEB & SOCIAL Seguici e sfoglia il magazine su:

allattando

Editore e pubblicità H2Bizness Viale Renato Serra, 16 - 20148 Milano Tel: 02 49543090/91 - info@h2bizness.it

Stampa

Press<sup>U</sup>p - Via La Spezia, 118/C 00055 Ladispoli RM Tel. 076-15.27.351

Distribuzione

MammaMag è una free press distribuita in ludoteche, scuole, centri medici, e locali selezionati. Per l'elenco completo contattaci

Mammamag è una testata registrata al Tribunale di Milano n. 186 del 27/06/2018

Tutte le immagini riprodotte su questa rivista sono pubblicate ai sensi di legge. Alcune delle immagini dove non compare l'autore nè in gerenza nè in pagina, sono state liberamente tratte dal web e sono quindi di dominio pubblico. Nel caso l'autore, di cui non conosciamo il nome, ne vantasse la proprietà potrà rivolgersi alla direzione (info@mammamag.it) che ne prenderà atto mediante la documentazione presentata regolarmente dall'autore e deciderà insieme all'autore se rimuovere immediatamente l'immagine dall'archivio fotografico.

#### **EDITORIALE**

Ciao Mamme,
Eccoci ad un nuovo appuntamento con
Mammamag, il magazine dedicato
alle mamme e al loro mondo!
In questo numero tante pagine dedicate
all'estate: organizzare una festa in
questa stagione, prova costume,
abbigliamento... ma non solo!
Un tema a noi caro quello della
cucina, con o per i nostri bambini
e dell'alimentazione: tante ricette e
informazioni su acqua e bevande,
estremamente importanti, ancor più in
questa stagione.

Come nostra consuetudine, troverete anche temi legati alla salute e tante curiosità... parleremo di balbuzie, piante medicinali, scatti di cresceita nel neonato!

Una parte importante che non maca mai nelle nostre pagine è quella legata al mondo della gravidanza, parleremo del sonno e dei disturbi ad esso legati e all'importanza di camminare e muoversi in questo delicato periodo. Vi invitiamo a continuare ad inviarci suggerimenti, richieste, spunti e consigli, grazie ai quali possiamo arricchire il nostro Mammamag, dando voce a temi a voi cari.

Scrivete a a redazione@mammamag.it Buona estate!!!

Francesca



#### Lactogal

#### Allattare in serenità

PER DARGLI ANCHE IL TUO LATTE, OLTRE AL TUO AMORE.

Lactogal Plus è l'integratore alimentare per la mamma durante il periodo dell'allattamento. Favorisce sia la montata lattea che la secrezione di latte, grazie alla presenza di Galega officinalis. Contribuisce al fabbisogno di vitamine e minerali raccomandato per la mamma che allatta.





#### **IO MAMMA**

- 10 COME ORGANIZZARE UNA FESTA D'ESTATE CON I BAMBINI
- 12 LE INFLUENCER DI MAMMAMAG
- 14 CAMMINARE IN GRAVIDANZA
- 16 DISTURBI DEL SONNO DURANTE LA GRAVIDANZA: COME PUO' AIUTARTI L'OSTEOPATIA
- 18 LE NOSTRE MAMME "VETERANE" DEFINISCONO LACTOGAL PLUS®: UN AMICO!

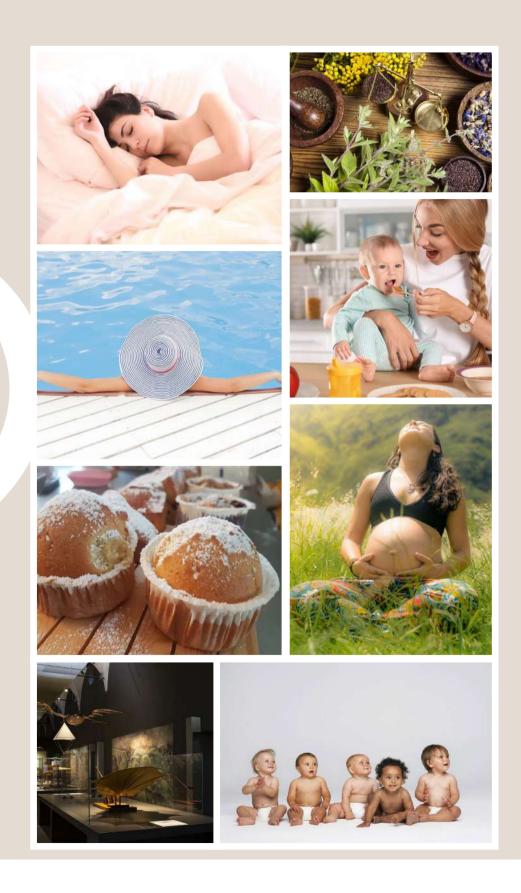
#### **LIFESTYLE**

- 20 LE RICETTE DI LORENZO NATOLINO
- 22 SUMMER MOOD BY PRIMIGI
- 24 MUSEO SCIENZA E TECNICA MILANO
- 25 VISITARE PAVIA CON I BAMBINI
- 26 GREENBÙ, IL NUOVO SERVIZIO FAMILY FRIENDLY A MILANO
- 28 SAY MOOOM L'E-COMMERCE DI PRODOTTI PER LE MAMME
- 29 L'ALBA DA UN OBLÒ
- 30 CHE ACQUA UTILIZZARE PER CUCINARES
- 32 LA BILANCIA DEI SAPORI QUANTO PESANO GLI ORTAGGI?
- 34 PROVA COSTUME NON TI TEMO!

- 36 DOTTOR WALT DISNEY: COSA CI RACCONTA LA FIABA DEL NANO TREMOTINO?
- 38 MISSIONE CIBO BY GRUPPO GRANAROLO UN PROGETTO
- 40 PER PROMUOVERE LA CORRETTA ALIMENTAZIONE!
- 42 LE PIANTE MEDICINALI: IN NOSTRO AIUTO FIN DAI TEMPI REMOTI
- 44 PERCHE' MIO FIGLIO BALBETTA?
- 46 FSTATE F BEVANDE: ATTENTI ALIF TRAPPOLE!
- 48 SCATTI DI CRESCITA DEL NEONATO: COSA SONO

#### **SPORT**

50 "LE CAUSE DELL' ADIPE ADDOMINALE"



## COME ORGANIZZARE UNA FESTA D'ESTATE CON I BAMBINI



Il punto di vista del bambino è molto importante e non deve mai essere sottovalutato. È giusto guidarlo ma anche lasciare spazio alla sua creatività.

Quando pensiamo ad una festa per i nostri bambini generalmente pensiamo ad un compleanno? Cerchiamo di organizzarci per tempo, trovare la giusta location, pensare all'allestimento che potrebbe piacere a chi vi parteciperà. A volte questo risulta già essere impegnativo all'interno dei flussi quotidiani ed è difficile pensare di organizzare altri momenti simili nell'arco dell'anno.

Quest'anno ho pensato di organizzare un altro momento di festa e l'occasione giusta si è presentata grazie all'arrivo di questo primo caldo inatteso. Una festa rappresenta

un momento di condivisione speciale e non trattandosi di un compleanno non aveva un unico protagonista ma rappresentava un'occasione di gioco per tutti i bambini presenti.

Abbiamo deciso di festeggiare l'inizio dell'estate e lo abbiamo fatto in un parco. Abbiamo coinvolto tutti i bambini nell'allestimento e abbiamo chiesto loro di portare una merenda da condividere con gli amici.

In questo modo li abbiamo responsabilizzati sulla condivisione dei compiti e sull'importanza di lavorare in team con uno spirito proattivo.

Ecco come ci siamo organizzate:

- abbiamo preparato degli inviti per una festa a tema e li abbiamo dati ai bambini: l'invito non era solo alla partecipazione, ma a dare un aiuto concreto nell'organizzazione
- abbiamo portato gli addobbi al parco lasciandoli appositamente negli scatoloni affinché fossero i bambini stessi ad organizzare l'allestimento
- abbiamo chiesto ai bambini di fare una lista su quale merenda avrebbero voluto portare, chiedendo di differenziarsi nella scelta

Vedere i bambini così coinvolti nel realizzare un evento ci ha fatto capire quanto sia importante il sentirsi protagonisti come gruppo nel realizzare qualcosa per la "comunità". A volte siamo così condizionati dalla perfezione, dal fare in modo che tutto possa funzionare senza intoppi e non ci fermiamo a pensare quanto per un bambino sia estremamente importante sentirsi parte di una festa e della sua organizzazione.



#### Il nuovo modo ecosostenibile di vestire il tuo bambino!



Per le lettrici di Mamma Mag uno sconto del 20% con il codice: MammaMag20



#### Le influencer DI MAMMAMAG

#### Mara

Ciao a tutti io sono Mara e abito a Napoli.

Ho aperto il mio profilo Instagram @mara\_alex93 da un annetto circa perché ho sempre amato la fotografia e soprattutto catturare i momenti più belli vissuti con la mia famiglia . Sono mamma di tre bimbi Antonio , Christian e Swami. L'ultima, la femminuccia l'ho tanto attesa dopo due maschietti era da tutti noi tanto desiderata.

#### Eva

Ciao!! Mi chiamo Eva e sono di Treviso, ho 30 anni sono mamma di Giulio un bimbo dolcissimo e sempre sorridente di 2 anni. Sono spostata con Thomas da 4 anni, l'amore di una vita. Con loro 2 mi sento completa, ringrazio la vita per quello che mi ha dato e cerco di godermi ogni attimo come se fosse l'unico. Sono un'amante della fotografia, della moda, dello sport e del mangiar sano...amo viaggiare (sperando di poter tornare a farlo presto con tutta la family). Ho iniziato la mia avventura nel mondo social da un anno, quasi per gioco e devo dire che mi piace molto interagire con la mia community, lo trovo un modo anche per staccare dall'incessante quotidianità, ma soprattutto dal l'avoro. In quanto a quest'ultimo: lavoro nell'azienda di famiglia il "Caseificio Tomasoni" @formaggitomasoni da ormai 10 anni e mi occupo principalmente di comunicazione e marketing; Faccio parte della terza generazione inserita in azienda, azienda casearia con 65 anni di storia alle spalle. L'obiettivo è quello di riuscire a prendere le redini con impegno, orgoglio, costanza e perseveranza come hanno fatto fino ad oggi la mia famiglia. Ci credo moltissimo ed il progetto lo sento davvero mio (fatico a spiegare questo senso estremo di appartenenza, ma è così). Attraverso il mio profilo IG mi piace raccontare della mia vita da mamma, moglie e donna manager...cerco quindi di condividere le nostre esperienze quotidiane. Non è facile far combaciare tutto ma faccio il possibile visto che sono spesso via da casa. Ho avuto la fortuna di trovare una bravissima Baby Sitter che mi aiuta moltissimo ed per Giulio un punto di riferimento quando noi genitori non ci siamo!





#### Valentina

Mi chiamo Valentina, ho 25 anni e abito a Roma. Sono fidanzata con Gabriele da 8 anni e aspettiamo la nostra prima bimba, Ludovica.

Ho una passione per l'Interior design che condivido da qualche anno con la mia community su Instagram e da poco sono entrata anche nel meraviglioso mondo delle mamme e future mamme, raccontando la mia gravidanza.

#### Alessia

Alessia (profilo Ig alessiaioriooff), 29 anni, moglie e mamma del piccolo Emanuele, legata ai valori ed alla famiglia.

Da sempre vicina al sociale, Sociologa e Mediatrice Familiare.

Da un po' attratta dal meraviglioso mondo social. Microfamilyinfluencer, Amazon Influencer e networker con la passione per la rete, il digital e l'organizer.





#### Alexandra

Mi chiamo Alexandra e sono una mamma bis h 24. La mia quotidiana è fatta di tante urla, di corse, ma anche di tante manine intorno a me, di baci sbavosi e sorrisi che ti riempiono il cuore di gioia. Sono appassionata di fotografia, musica latino e babywearing. Sul mio profilo condivido la mia quotidianità senza filtri e cerco di confrontarmi con altre mamme.

#### Adriana

Salve sono Adriana, ho 28 anni e scrivo da Napoli.
Sono una mamma blogger (@adrianadalonzo) appassionatissima di moda, tendenze e tutto quello che riguarda la cura e le vanità della persona.
Nella vita sono un'insegnante di danza e per questo Ho un pubblico di followers basato all'80% da Donne, tra cui mamme come me e tante ragazze. Il mio pubblico è davvero tanto vasto e ricco.





#### Gaia

Sono Gaia, ho 35 anni e vivo a Roma. Sono sposata e sono mamma di Francesco, un bimbo 3 anni. Ho alle spalle una formazione classica e sono Laureata in Lettere e Comunicazione all'Università degli studi di Roma Tre. Mi sono iscritta ad Instagram per curiosità e nel tempo è diventato il mio appuntamento quotidiano per condividere le mie esperienze, conoscere altre mamme e raccontare la mia vita di tutti i giorni senza filtri. Scrivo di vita da mamma, di viaggi, di casa, di pensieri felici. Sono appassionata di Home Decor, ho svolto un corso in merito, amo i dettagli e le mise en place.

#### Agnese

Mi chiamo Agnese mamma tutto fare di Nina 5 anni. Ho un profilo IG (@ agnecimi82) dove condivido le mie esperienze di vita con la ma mia bambina e parlo della quotidianità della vita, vivo in un piccolo paesino in Lombardia dove vengo (additata) come la mamma fashion, e questo mi ha dato lo spunto di poter fare un qualcosa di utile con il mio profilo... Alt! Non mi sento per niente una fashion blogger ma, vorrei essere uno spunto per qualche mamma come me nella vita quotidiana vera! So che le altre mamme apprezzano i miei contenuti perché spesso mi lasciano un commento o chiedono informazioni sul brand oppure mi mandano le foto dopo aver visto i prodotti che pubblicizzo se si può dire così.... per questo ti chiedo se siete interessati ad una piccola collaborazione così anche io potrò iniziare a fare qualcosa di Bello per Me Nina e le mamme di qui grazie intanto della vostra attenzione dedicatami e aver speso un po' di tempo nel leggermi. (Ps, sono tra l'altro estetista e specializzata in unghie)



# Blogger

#### **ILARIA**

@tresogninelcassetto

**CARLA** 

@carla\_perticari

**ENRI** 

@acasaconandrea

MICHELA

@biomamma83

**MORENA** 

@familympp

**FRANCESCA** 

@thecipollinasfamily

**ROSSELLA** 

@rossellacervone

**SAMUELA** 

@samy.wildearth

**SARA** 

@esserefelicieunacosaseria

**MICHELA** 

@michelademarco\_flowerdesigner

**AMINA** 

@smilingsmilloo



## CAMMINARE IN GRAVIDANZA

Oramai abbiamo compreso tutti quali e quanti siano gli effetti positivi dello svolgere attività fisica durante il periodo gestazionale. Ma in una società che ci propone tantissime tipologie di movimento da svolgere sia a casa che in palestra dobbiamo capire quale sia l'attività più indicata per noi.

Come per tutte le cose, alla base, ci deve essere il piacere, ovvero scegliere e prediligere un'attività fisica che ci piace svolgere. Se prima di metterci a svolgere un'attività il nostro primo pensiero sarà "oddio, devo andare a fare yoga/pilates/camminata..." già questo deve essere un segnale per farci capire che quella forse non è la strada giusta da percorrere. Quindi prima di tutto dobbiamo scegliere il movimento che più ci piace.

Se ci piace la camminata abbiamo accesso ad una delle attività più dimenticate del mondo. Sembra un movimento banale ma è il movimento che svolgiamo con più naturalezza per tutto l'arco della nostra vita. Inoltre risulta essere una delle attività motorie più economiche possibile. Non necessitiamo infatti di vestiti super tecnici o di attrezzi supersonici, ci basta un luogo tranquillo e delle buone calzature per permetterci di svolgere un movimento con poca spesa. I benefici della camminata in gravidanza sono veramente molteplici. Essa può diventare un vero e proprio momento di relax ed introspezione, un luogo sicuro in cui ci permettiamo di rallentare, di prenderci il nostro tempo e di respirare aria pulita (se vivi in città cerca di prediligere dei parchi o delle zone verdi). Oppure se svolta in compagnia, può diventare un luogo di ritrovo e di scambio con altre persone, mamme, neomamme o future mamme. Un luogo di condivisione e di sostegno dove sentirsi ascoltate e non giudicate.

A livello biologico la camminata favorisce il ritorno venoso stimolando la Soletta di Lejers riducendo così gonfiore ed edema agli arti inferiori, stimola il rilascio di endorfine che per natura hanno un effetto analgesico, aiuta a controllare il peso corporeo e diminuisce l'insorgenza di diabete e ipertensione gestazionale.



Come ogni altro tipo di movimento, e soprattutto durante questo meraviglioso periodo, c'è bisogno di alcune accortezze generali. Innanzi tutto con l'aumentare del diametro del pancione il nostro baricentro si modifica andando a modificare il nostro equilibrio quindi attenzione all'andatura della nostra camminata e alla postura da mantenere durante l'attività. Diminuire l'intensità delle camminate soprattutto in presenza di pubalgia. Visto l'aumento ponderale prediligere una scarpa adatta e leggermente ammortizzata in modo da non sovraccaricare eccessivamente le articolazioni. Svolgere l'attività nelle ore più fresche d'estate e più centrale in inverno.

Ma la regola fondamentale, da seguire sempre, è l'ascolto del proprio corpo. Nessuno ci obbliga a fare movimento se un giorno siamo più stanche o non ne sentiamo il bisogno. Quindi assolutamente non paragonarsi ad altre donne e svolgere l'attività che ci piace senza strafare.

Il corpo ci parla sempre, impariamo ad ascoltarlo.

#### **Dott.ssa Arianna Dose**

Chinesiologa Specializzata nel Movimento in Gravidanza 3792430197 – Instagram: @arianna.dose

#### DISTURBI DEL SONNO DURANTE LA GRAVIDANZA: COME PUO' AIUTARTI L'OSTEOPATIA



I disturbi del sonno sono un problema molto importante e diffuso sia negli adulti che nei bambini. I primi disturbi del sonno iniziano durante la gravidanza per la mamma dove il cambiamento posturale e ormonale influiscono sul sonno. E differisce durante i mesi della gravidanza possiamo suddividere in tre: Primi tre mesi: i livelli di progesterone si stanno alzando e questo porta ad un'innalzamento della sonnolenza che dura soprattutto durante i primi tre mesi. La mamma potrebbe sentirsi affaticata durante il giorno e durante la notte e non riuscire a dormire. Il riposo potrebbe anche essere disturbato dal seno che tende a gonfiarsi e a modificare la postura che rende difficile trovare una posizione comoda e

dalla continua necessit di fare pip a causa della crescita dell'utero. La mamma inizier ad abituarsi dormire sul lato sinistro, la posizione che migliora il flusso di sangue e di nutrienti per il tuo bambino ed aiuta a migliorare lo scarico del peso corporeo che pu andare ad influire sul carico posturale . Dal quarto al sesto mese: in genere il periodo pi tranquillo e il sonno migliora. Il corpo della mamma si sar abituato ai cambiamenti ormonali e non dovr ancora sostenere la fatica di una grande pancia. I livelli ormonali continuano ad aumentare anche nel secondo trimestre ma ad un ritmo pi lento e questo le far ritrovare nuova energia ma anche la capacit di riposare meglio.

il momento migliore per lavorare sulla postura e sull'attivit fisica per migliore l'assetto posturale e prevenire i dolori che potrebbero presentarsi con l'avanzare della gravidanza. Ultimi tre mesi: Il terzo trimestre potrebbe essere il pi difficile in termini di qualit del sonno in gravidanza. Spesso la mamma durante questo periodo riesce a dormire in maniera profonda per periodi pi brevi e si svegliano spesso durante la notte. Le dimensioni della pancia che impediscono di trovare una posizione comoda influenzando cosi sulla qualit del sonno e sui dolori. La posizione migliore sempre sul lato sinistro ed consigliabile usare un cuscino tra le gambe e uno dietro la schiena per avere un miglior sostegno. In genere l'utilizzo dei cuscini pi pratico in estate quando non si usano coperte pesanti che contribuiscono ad aumentare le difficolt a trovare una posizione comoda. L'altro problema tipico del sonno in gravidanza la necessit di fare pip anche pi di una volta per notte. Limita il livello di liquidi assunti la sera ma fai attenzione a non disidratarti.

Spesso le donne incita si sentono stanca anche dopo una lunga notte di sonno o dopo una notte insonne.

#### SI PUO' AFFRONTARE QUESTO PROBLEMA CON L'OSTEOPATIA?

Il sonno fondamentale e permette al corpo delle future mamme di compiere principalmente 2 compiti:

- l'eliminazione delle tossine
- la rigenerazione cellulare e dei tessuti

Se le mamme non dormono gli effetti non si limitano al fatto che non accade tutto ci . Le implicazioni, le conseguenze e gli effetti dei disturbi del sonno sulla quotidianit infatti possono essere molto pesanti: potrebbero sentirsi affaticate , lo sforzo fisico peser di di pi , e una maggiore difficolt a concentrarsi, e diventano pi irascibili. Gli effetti del cattivo riposo possono condizionare la vita sociale con episodi di perdita della memoria, mal di testa, stress, sbalzi d'umore, ansia, diminuzione dell'attenzione, della capacit di vigilanza.

Con l'osteopatia potr aiutarti a trattare queste problematiche con tecniche per rilasciare le disfunzioni muscolari e articolari che danno segnali contrastanti al sistema neurovegetativo. In particolare con l'approccio cranio-sacrale si focalizza nel riequilibrare la corretta funzionalit del nervo

vago, che costituisce la maggior parte del sistema parasimpatico, ristabilendo un equilibrio tra sistema nervoso parasimpatico e ortosimpatico.

Non da sottovalutare anche la componente respiratoria che pu essere davvero molto incisiva in queste circostanze. Da capire profondamente, anche qui, quali siano le cause dei problemi alle vie respiratorie. Molto diffuso il problema delle apnee notturne: le persone soggette a questa sindrome hanno tanti risvegli notturni, di cui spesso non ricordano, ma che impediscono loro il corretto riposo.

Se una donna incita non dorme bene a causa di emicrania notturna, questo dipende dalla difficolt nel drenaggio venoso e linfatico del cranio. Il trattamento osteopatico volto a ridurre le tensioni e favorire un miglior drenaggio venoso della testa risolvendo le problematiche di cefalee vascolari. Chi invece ha difficolt ad addormentarsi o si risveglia ripetutamente durante la notte, presenta spesso tensioni intracraniche di tipo membranoso. In questo andr a ripristinare la naturale tensione e una funzionalit neuronale ottimale, in grado di garantire un buon sonno. In questi casi l'osteopatia pu essere un valido aiuto per ristabilire la qualit del sonno e migliorare la qualit della vita.

#### **MIRIAM SOMMESE**

OSTEOPATA do m ROI PERSONAL TRAINER E COACH ON LINE www.osteopatamiriamsommese.com 3313183933 - Milano Lecco Carugo



# LE NOSTRE MAMME "VETERANE" DEFINISCONO LACTOGAL PLUS®: UN AMICO!

#### ANCHE LE NOSTRE NUOVE MAMME TESTER "VETERANE" APPROVANO A PIENI VOTI L'INTEGRATORE LACTOGAL PLUS®!

Quando organizziamo un test di prodotto, è sempre una prova in cui crediamo molto, per questo siamo molto felici quando il feedback è super positivo come con Lactogal Plus®, l'integratore pensato per l'allattamento di Schwabe Pharma Italia.

Le mamme che allattano sanno che è la suzione del neonato a far iniziare e aumentare la produzione di latte materno, ma sanno anche quanto possa essere difficile e stancante avere un bimbo da crescere, curare e nutrire, soprattutto nelle fasi iniziali quando il binomio mamma-neonato deve ancora conoscersi e imparare a sincronizzare le proprie vite.

#### UN INTEGRATORE PER L'ALLATTAMENTO: CHE AIUTO PUO' DARE LACTOGAL PLUS®?

Personalmente so cosa si prova e so quanto un alleato possa essere d'aiuto, per questo ho subito "creduto" in Lactogal Plus®, un integratore che offre un duplice supporto: alla produzione di latte, grazie alla Galega Officinalis, pianta dalle note proprietà galattogoghe e alla mamma che allatta grazie alla Vitamina C, il Magnesio e le vitamine del gruppo B.

Questa volta abbiamo scelto, tra le tantissime mamme che si sono candidate, delle veterane dell'allattamento! A differenza della scorsa volta che sono state delle primipare alle prese con l'inizio dell'allattamento a provare Lactogal Plus®, questa volta abbiamo scelto mamme che stanno allattando a termine e quindi anche con bimbi di due, tre in un caso quasi quattro annil

Il loro responso è stato molto positivo: in media dopo circa una settimana dall'assunzione si sono sentite meno "stanche" e... "meglio"! Per quanto riguarda il latte, qualche mamma ha segnalato di sentirlo fluire più facilmente, come se fosse più liquido e quindi più facilitata la secrezione.

Sono state tutte contente di averlo provato e molte hanno deciso di continuare l'assunzione almeno fino all'estate, in modo da avere un supporto in più in questo periodo difficile un po' sotto tutti i punti di vista.

Anche in questo caso non ci sono stati effetti collaterali e tutte le mamme selezionate, consiglierebbero Lactogal Plus® ad altre mamme e, si sa, il passaparola tra mamme non può che essere frutto di un'opinione sincera derivata dall'esperienza!

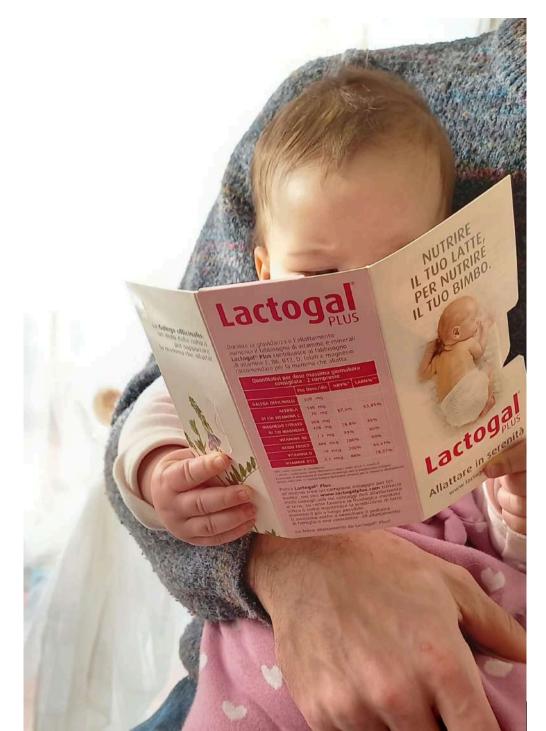
Un appunto, in effetti, c'è stato fatto dalle nostre mamme tester, essendo tutte mamme che allattano già da parecchio tempo, ci hanno detto che avrebbero voluto provare prima l'integratore e chi a breve spera in una nuova gravidanza, ha già deciso che inizierà a prendere Lactogal Plus® dai primissimi giorni del nuovo allattamento!

Sono molto contenta di quello che mi hanno raccontato le mamme, ogni storia è a sé, ogni bimbo, ogni allattamento lo è, anche per la stessa mamma e diversi figli, ma se tante donne sono concordi sulla validità di un prodotto, allora possiamo affermare che Lactogal Plus® è davvero "un amico" per le mamme che allattano!

#### IL NOSTRO TEST CONTINUA...

Se volete candidarvi per provare questo integratore o se già lo state usando e volete raccontarci cosa ne pensate, scrivete a francesca@allattando.it o alle nostre pagine dei canali social, sarò felice di pubblicare la vostra esperienza!

www.allattando.it



# **DELL'ALBICOCC** SEGRETI



Prima che la sua stagione sia definitivamente conclusa vorrei dedicarle un grazie infinito per tre semplici motivi. Il primo è che al suo arrivo ogni giardino si rinvigorisce di fiori dalle mille sfumature che aiutano ad uscire dall'odiato freddo invernale. Il secondo è che al suo arrivo dona i primi frutti ricchi di vitamine e dopo di lei si apre il mondo delle pesche, delle susine ecc.. ma di solito la prima è sempre lei! Il terzo motivo risiede al suo interno, nel nocciolo duro; è un frutto non solo buono da mangiare ma ideale per la cura della persona.

L'albicocca, nota per la sua delicatezza, è infatti ricca di proprietà emollienti e calmanti che svolgono una potente azione protettiva sulla pelle fragile in modo particolare nei cambi di stagione. Ecco il quarto, un altro buon motivo per concedermi ora, proprio al cambio di stagione con l'estate un dose esagerata del suo nettare arancione.

Il nocciolo duro della questione è proprio questo: L'albicocca è un insieme di nutrienti contro il caldo estivo; Gli inglesi direbbero "whatever it takes"; tutto il necessario per



www.mindfoodman.it https://www.facebook.com/Mindfoodman/ https://www.instagram.com/mindfoodman/

affrontare la calura e i raggi solari nei mesi più caldi dell'anno.

Il suo colore, dovuto all'elevato contenuto di beta-carotene, parte dal giallino e arriva fino a quello infuocato tendente all'arancione richiamando le molte sfumature del sole. I carotenoidi contenuti sono fondamentali per combattere l'ossidazione della pelle infatti il frutto può essere usato sulla cute sia puro ma anche sotto forma di olio essenziale grazie alle sue capacità emollienti e lenitive ideali per grandi e piccini. Il nostro corpo, il mio in particolare, converte questi carotenoidi in vitamina A e per la rabbia di chi al sole ci rimane immobile per ore ed ore, con una semplice giornata di

Forse è questo il segreto di una tenace abbronzatura: una preparazione a base di albicocca. Per il nostro corpo poi la vitamina A, acquisita con il nettare d'albicocca, permette un sacco di altre cose importanti come la salvaguardia della capacità visiva, la tutela del sistema immunitario e il metabolismo.

Insomma sembra proprio una cura portentosa!

mare mi regala una fantastica abbronzatura!

Sempre per rimanere in tema corpo e meraviglie del corpo; la forma dell'albicocca sembra sia il lato B preferito dagli uomini. È il lato B alto, tonico e sodo, perfettamente rotondo. Inutile dire che non basta solo l'albicocca e madre natura per ottenere i glutei perfetti, ma serve anche la corretta alimentazione e tanto esercizio.

Insomma non soffermiamoci troppo a guardare i lati B teneri fuori e morbidi dentro!

Prima di scendere nel cuore del nostro frutto concediamoci una buona pausa con una ricetta realizzata per Mindfoodman da Lucia

-> TORTINO DI CAROTE E ALBICOCCA

#### **TORTINO**

Lucia ci ha condotto proprio qui nel cuore del nostro tortino, nell'ingrediente base che lo compone: la passione per la cucina, gli ingredienti naturali e un laboratorio professionale

Seguitela nel cuore delle sue creazioni, -> il suo Blog

All'interno dell'albicocca risiede un vero cuore, nel suo seme, un portentoso amaretto che sembra abbia tutte le caratteristiche per essere considerato un elisir di lunga vita. Il nocciolo duro è la parte centrale e più importante in un qualsiasi ambito, non solo in economia. I semi amari di albicocca, ricchi di vitamina B17 o amigdalina sono un rimedio anti-tumorale noto fin dall'antichità.

Aprire i noccioli di albicocca o pesca e mangiare i semi ivi inclusi era un rimedio per tumori noto all'imperatore cinese e in molte popolazioni del Pakistan è usato come sostanza che sarebbe in grado di inibire lo sviluppo dei tumori e delle loro metastasi.

Ovviamente la storia è piena zeppa di amanti del frutto e delle proprietà del suo nocciolo che nel simbolismo ci ricorda l'acquisire padronanza personale e soprattuto determinazione

Il mio augurio, questa estate 2018, è che ci permetta di realizzare davvero ciò che vogliamo e desideriamo godendoci un meritato riposo.

Buone vacanze! Lorenzo Mindfoodman

# PRIMICAL MOOD BY PRIMICAL MANAGEMENT OF THE PRIM















Acquista su **shoponline.primigi.it** oppure trova il **Primigi Store** più vicino a te su **primigi.it** 

#### MUSEO NAZIONALE SCIENZA E TECNICA LEONARDO DA VINCI







Entra in uno dei luoghi storici più suggestivi nel cuore di Milano in un viaggio tra passato, presente e futuro. Nato nel 1953, è oggi uno dei più grandi musei tecnico scientifici d'Europa.

Immerso nei chiostri di un monastero olivetano del Cinquecento, si estende per circa 50.000 mq.

Non perdere le Nuove Gallerie, la più grande esposizione permanente al mondo dedicata a Leonardo da Vinci. Un percorso scenografico tra 170 modelli storici, opere d'arte, volumi antichi e installazioni per raccontare la figura e l'opera di Leonardo ingegnere, umanista e indagatore della natura. Emozionati davanti a oggetti straordinari come treni a vapore, il catamarano AC72 Luna Rossa, il brigantino goletta Ebe, il ponte di comando del transatlantico Conte Biancamano, il sottomarino

Enrico Toti, il lanciatore spaziale Vega e l'unico frammento di Luna esposto in Italia. Scopri le esposizioni "#FoodPeople. La mostra per chi ha fame di innovazione" ed "Extreme. Alla ricerca delle particelle", affacciati sulla Sala del Cenacolo, antico refettorio del monastero interamente decorato con stucchi e affreschi di Pietro Gilardi, e visita le mostre temporanee.

Durante l'estate partecipa alle attività nei laboratori interattivi per sperimentare le macchine di Leonardo e metterti alla prova come un artista del Rinascimento o conoscere da vicino semi, fiori e piante. Tante visite guidate incluse nel biglietto d'ingresso ti aspettano per partire all'avventura tra le collezioni.



Exerens è il participio presente di exero che in latino significa "tirar fuori, scoprire".

La nostra mission: aiutare bambini e adolescenti ad alleviare le sofferenze e ritrovare il loro equilibrio individuale attraverso un approccio naturale che li permetta di esprimere il meglio di sé.



Migliora la memoria e le funzioni cognitive



Aiuta i più piccoli a dormire bene



Favorisce la riduzione degli stati di ansia e agitazione promovendo il benessere mentale

Ricerca e Sviluppo in partnership con il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi di Siena



#### VISITARE PAVIA CON I BAMBINI

Dopo aver visitato Pavia con i nostri bambini, ci sembra utile condividere con voi alcune informazioni su questa città lombarda che ci ha davvero sorpreso per la sua bellezza! Una visita che vi consigliamo. Pavia è un comune lombardo di circa 70.000 abitanti ed è capoluogo dell'omonima provincia. Si trova a sud di Milano ed è costruita sulle rive del fiume Ticino.

È una città che ha avuto una storia importante, soprattutto in epoca medievale e non potrete non accorgervene passeggiando per le sue vie.

Le cose da vedere sono molte e, per chi ne avesse la possibilità, sarebbe utile poter passare un intero fine settimana considerando che, a pochi chilometri, sorge anche la famosa Certosa di Pavia.

Cosa vedere? Come sempre, non troverete qui un elenco esaustivo. Vi raccontiamo quello che abbiamo visitato con i nostri bambini che hanno un'età che va dai 2 anni ai (quasi) 6. A tal proposito vi segnaliamo che potrete facilmente utilizzare il passeggino.

Castello Visconteo. La nostra visita ha avuto inizio da qui. In prossimità del castello ci sono molti parcheggi (a pagamento nei giorni feriali, gratuiti in quelli festivi). La storia di questo luogo è legata alla famiglia Sforza, la stessa per intenderci del Castello Sforzesco di Milano. Il Castello Visconteo è splendido, imponente e non potrete che subirne il fascino. Immediato il viaggio nella fantasia con i bambini tra storie di principi, principesse, cavalieri...

Il Castello si trova all'interno di un bel parco, proprio alle porte della città. Oggi è sede dei Musei Civici. Il biglietto intero costa 10 euro e quello famiglia 15 euro. Considerate che sotto i 18 anni (e sopra i 70) l'ingresso è gratuito.

Noi abbiamo optato per la sola visita della corte (1 euro per gli adulti, gratis i minorenni); ne vale assolutamente la pena!

Accanto all'ingresso del castello vi segnaliamo la presenza di un bel parco giochi (non potrete non vederlo). Noi lo abbiamo tenuto per la fine della nostra giornata, come "premio" per i nostri piccoli turisti!



Università. Lasciato il castello e il suo parco ci siamo diretti verso il Ticino, addentrandoci nel centro storico. È così che ci siamo imbattuti nella sede dell'Università di Pavia, tra le più antiche nel mondo e la più antica tra le lombarde con la fondazione che risale all'anno 825.

Celebre il suo Cortile della statue. Qui sono passati nomi davvero illustri. Per citarne alcuni, vi segnaliamo Alessandro Volta, Ugo Foscolo, Camillo Golgi, Carlo Rubbia...

Ponte Coperto. Lasciata l'università abbiamo raggiunto il fiume Ticino dove si staglia il Ponte Coperto (ponte aperto al traffico automobilistico). Ricostruito dopo la seconda guerra mondiale, si caratterizza per

una chiesetta costruita proprio sul pilone di mezzo. Sentirete anche il rintocco delle sue campane!

In occasione della nostra visita abbiamo optato per un picnic proprio nelle vicinanze del ponte, lungo le rive del fiume. Troverete qui un prato, qualche tavolo e un bel percorso ciclopedonale.

Dall'altra parte del fiume noterete alcune casette colorate. Si tratta di Borgo Ticino, un vecchio villaggio di pescatori.

Duomo. Prima di fare ritorno al parco del Castello, abbiamo fatto una capatina al Duomo della città. La sua (lunga) costruzione ebbe inizio nel 1488. A fianco sorgeva la Torre Civica (di cui si hanno notizie fin da tempi precedenti alla costruzione del Duomo). La torre crollò nel 1989 e provocò la morte di quattro persone (troverete una targa a loro dedicata). Da quel giorno non fu più ricostruita.

Si è conclusa così la nostra esperienza a Pavia, una città che ci ha davvero sorpreso. Sono tante le cose che non siamo riusciti a vedere. Tra le altre vi segnaliamo il Borgo Ticino, il Museo Kosmos (museo di storia naturale).

Avremmo voluto avere più tempo per passeggiare lungo il Ticino e per raggiungere la vicina Certosa. Sarà l'occasione per ritornare!



#### GREENBÙ, IL NUOVO SERVIZIO FAMILY FRIENDLY A MILANO

















È nato a Milano Greenbù, il nuovo servizio family friendly che permette ai neogenitori di ricevere un kit di vestitini per la prima infanzia che "crescono" insieme al proprio bambino!

Francesco Fierro, il fondatore della Startup, ci ha raccontato di come Greenbù sia nata con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale della moda per bambini, offrendo una gamma di vestitini (taglia 0-2 anni) sostenibili, allegri e alla moda, facilmente accessibili da tutte le famiglie online.

"Chiunque abbia avuto figli saprà quanto velocemente crescano nei primi anni d'età. Alcuni di loro cambiano taglia anche fino a sei volte in un anno!" Questo, ha un notevole impatto ambientale e sul budget familiare! Non tutti sanno, infatti, che per produrre una semplice t-shirt di cotone, sono necessari 2700 litri d'acqua e vengono emessi circa 10 kg di CO2!

"Mi ricordo – continua Francesco - che avevo comprato al mio nipotino, Mattia, in occasione del compimento del suo primo mese d'età, una splendida tutina a forma di orsetto. La ha utilizzata appena una settimana, prima che iniziasse ad andargli stretta!" Da questo episodio ha avuto origine Greenbù, il servizio nato con l'obiettivo di accompagnare i

neogenitori durante la crescita del proprio bimbo, con i propri vestitini a basso impatto ambientale. Ma in cosa consiste? Così come un Netflix dei vestiti per bambini, sottoscrivendo l'abbonamento a Greenbù, per uno o più mesi, si può ricevere a casa propria un kit vestitini della taglia desiderata.

Il tipico kit, ad esempio quello della taglia 6-9 mesi, è composto da 5 tutine a manica lunga e corta, 2 t-shirt, 1 salopette, 2 felpe, 1 pantaloncino e 1 cappellino. Ovviamente la composizione dei kit differisce a seconda della stagione e della taglia selezionata. Le famiglie possono sfruttare i vestitini di Greenbù finché lo desiderano e, al termine della mensilità, possono decidere se rinnovare la sottoscrizione, restituire il kit o sostituirlo con un altro della taglia superiore! (Pensa che utile con il cambio di stagione!) "In questo modo i piccoli capi d'abbigliamento a marchio Greenbù possono crescere insieme al tuo bambino!" I collaboratori di Greenbù si occupano di consegnare il nuovo kit e, contestualmente, di ritirare quello precedente, che verrà lavato, sterilizzato e rimesso in circolo. "Impatto zero!"

Potete conoscere di più su Greenbù sul sito web www.greenbù.com e sulla pagina IG greenbu\_official

#### L'ALBA DA UN OBLÒ

Finalmente arriva l'Estate! Quest'anno con un "finalmente" ancora più sentito, perché oltre alla voglia di godersi meritate vacanze dalla scuola e dal lavoro, l'estate porta con sé maggiore libertà e un po' più di leggerezza anche rispetto al tema Covid.

Per celebrarla possiamo quindi realizzare un lavoretto che include due dei suoi simboli: sole e mare, immaginando di essere dei naviganti che assistono ad una nuova alba.

#### Cosa occorre?

un piatto di carta, cartoncino blu, azzurro e giallo (o bianco da colorare), tempere, una bacchetta da sushi o uno stecco del gelato abbastanza lungo, forbici, colla, nastro adesivo.

Iniziamo dipingendo di azzurro l'interno del piatto di carta. Proseguiamo poi ritagliando delle onde dal cartoncino blu e azzurro in modo tale che la parte inferiore sia stondata come il piatto. Incolliamo quindi le onde sul bordo inferiore del piatto, avendo cura che rimanga uno spazio libero tra le onde e il fondo del piatto. Pratichiamo poi un foro sulla costa del piatto, al fondo, tale che possa ospitare la bacchetta da sushi (o lo stecco del gelato). Ritagliamo quindi un sole dal cartoncino giallo e lo fissiamo sulla bacchetta da sushi (già infilata nel foro) con del nastro adesivo.

A questo punto non resta che muovere la nostra bacchetta e... far sorgere il sole dalle acque!

Con l'augurio che questa Estate possa essere una nuova alba per tutti noi, vi aspetto per altri spunti di gioco su www.laziavale.it facebook.com/laziavale.it instagram.com/laziavale.it

#### Valeria Loretti

ciao@laziavale.it - www.laziavale.it facebook.com/laziavale.it instagram.com/laziavale.it





















#### SAY MOOOM L'E-COMMERCE DI PRODOTTI PER LE MAMME

Say Mooom per le mamme in attesa e per i neonati da sempre attenta alla sostenibilità ambientale e agli acquisti consapevoli ha avuto un'idea magnifica pensata per tutte le famiglie!

Ha creato una App che permette a ogni genitore di ottenere premi e sconti unici condividendo i contenuti più interessanti di Say Mooom!

Sappiamo che anche tu, come tanti di noi, fai la tua parte scegliendo ciò che è meglio per te per la tua famiglia ma anche per l'ambiente.

Con Say Mooom sei nel posto giusto per condividere e crescere una famiglia più ampia: un'intera comunità che guarda ad un futuro in un mondo più sano e consapevole.

Su Say Mooom crea i tuoi contenuti, condividili con la tua cerchia di amici e guadagna punti per ricevere premi Say Mooom!

Condividi i tuoi dubbi, le tue esperienze, le tue scelte e ciò che ti emoziona della genitorialità.

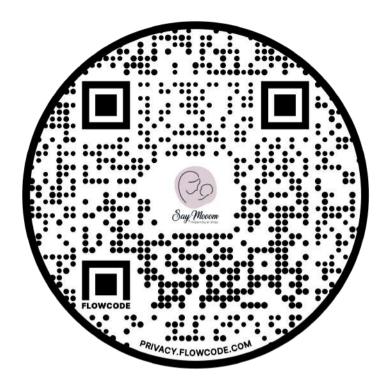
Guadagna punti e premi, condividendo emozioni: crea il tuo account in pochi secondi!

I click dei tuoi amici e follower sui contenuti che condividi ti faranno guadagnare punti.

È molto semplice: più condividi, più accumuli punti.

Accumulando punti, hai la possibilità di approfittare dei premi che Say Mooom ti mette a disposizione sull'e-commerce!

Ogni volta che il tuo post condiviso riceverà dei click,



#### 1.

Scannerizza il QRcode oppure vai su http://bit.ly/condividi\_saymooom e registrati con una tua email e password.

#### 2.

Naviga nella sezione "condividi", trova gli argomenti che più ti interessano e ispira le tue amicizie condividendo i contenuti nei principali canali social: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn

#### 3.

Scegli cosa condividere, scegli con chi condividerlo e aggiungi qualche tua riflessione nei post dei tuoi canali social.

#### Et voilà, il gioco è fatto!

e quindi che i tuoi follower, amici o la tua community dimostrerà interesse per il contenuto da te condiviso, accumulerai punti: 1 punto per ogni click sul tuo post.

Perché iniziare subito la tua esperienza con Condividi Say Mooom?

Perché tu come noi sei una persona che vive la genitorialità informandosi e cercando sempre il meglio per la famiglia, o perché come noi sei una donna che quando trova un prodotto bello e sano per se stessa, per la propria famiglia e per l'ambiente lo riconosce e lo consiglia.

Perché non condividere la tua esperienza e la tua

conoscenza con contenuti che possono diventare utili per le altre persone della nostra community?

Entra in Condividi Say Mooom, carica i tuoi video e rendili materiale condivisibile. Ogni nuovo utente che si iscriverà alla piattaforma avrà la possibilità di condividere anche il tuo contenuto!

Diventare un'influencer è un gioco da ragazzi con Say Mooom!

Non perdere tempo allora, scarica la App sul PlayStore e sull'Apple Store e inizia subito a ottenere premi!

# CHE ACQUA UTILIZZARE PER CUCINARE?



Arriva il momento in cui i figli entrano nella fase dello svezzamento e bisogna iniziare a preparare le prime pappe, dove spesso il brodo ha un ruolo fondamentale. Esso infatti è la base per gli omogenizzati o per creare primi piatti contenenti anche le verdure. Sali minerali, vitamine e antiossidanti sono molto importanti nell'alimentazione dei più piccoli.

#### Ma quale acqua utilizzare?

Molti genitori utilizzano l'acqua per neonati in bottiglia (spesso di plastica), senza pensare che nelle nostre case questo liquido è già presente, ricco soprattutto di sali minerali.

#### Spesso l'acqua del rubinetto non ci convince, a causa del suo sapore poco gradevole, e quindi cosa possiamo fare?

Installare nelle proprie cucine un depuratore acqua domestico, è una soluzione ottimale, porta via poco spazio e non richiede interventi di muratura.

Permette di avere acqua pura e leggera direttamente dal rubinetto della cucina, eliminando tutte quelle sostanze indesiderate che potrebbero trovarsi al suo interno. In questo modo cucinare per i nostri bambini e per la famiglia sarà sicuro e semplice e senza dover più pensare di acquistare anche le pesanti casse d'acqua. I nostri piatti avranno un sapore migliore e l'acqua utilizzata avrà le giuste caratteristiche.

Richiedi informazioni senza impegno

Per conoscere la propria acqua di casa e la soluzione più adeguata per la propria famiglia, Acqualife sarà in grado di seguirti essendo leader nella depurazione acqua domestica.

Il personale esperto effettuerà un test gratuito e senza impegno della tua acqua di casa e risponderà a tutte le tue domande. I prodotti di Acqualife permettono di avere acqua a temperatura ambiente, fredda e gassata ed esistono diverse capacità di erogazione in base al numero dei componenti della famiglia.

Richiedi senza impegno tutte le informazioni, saremo felici di rispondere alle tue domande.

www.depuratoriacqualife.it



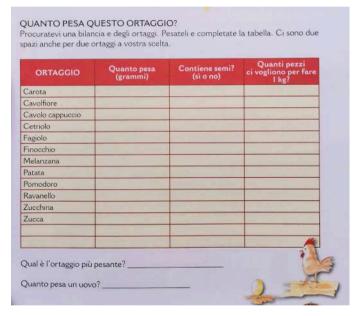
#### L'ORTO DEI BAMBINI

#### LA BILANCIA DEI SAPORI QUANTO PESANO GLI ORTAGGI?

Pesa di più una carota o una mela, un pomodoro o una melanzana? A volte è facile rispondere a queste domande, altre volte l'aspetto inganna. Una bella bilancia ci può aiutare ad avere un'idea più precisa di quanto pesano gli ortaggi e i frutti.

#### **OCCORRENTE:**

- frutti e ortaggi di dimensioni simili ma pesi diversi, come ad esempio melone e cavolo cappuccio, carote e cetrioli, mele e pomodori, ravanelli e ciliegie
- una bilancia
- una matita o una penna
- un foglio di carta bianca oppure potete utilizzare la tabella qui riportata





#### **PROCEDIMENTO**

Acquistate alcuni ortaggi colorati e dei frutti profumati, procuratevi una bilancia e giocate con i bambini ad indovinare quanto pesano singolarmente, qual è l'ortaggio più pesante tra due, che rumore fanno, com'è la loro buccia? Ci sono tantissime cose da scoprire insieme osservando attentamente questi preziosi "prodotti della terra". E alla fine tutti in cucina a preparare un buon piatto saporito e colorato!

Se avete domande o curiosità potete scrivere a ortodeibambini@gmail.com. Sarò felice di rispondervi!

Morena Paola Carli - www morenacarli com

### PROVA COSTUME NON TI TEMO!



Mai come quest'anno il bisogno di vacanze è alle stelle.. staccare la spina per un paio di settimane e ritornare carichissime, pronte per ripartire con la seconda parte dell'anno (o almeno questi sono i nostri buoni propositi). Ma se psicologicamente siamo già con i piedi in acqua, sentirsi completamente a proprio agio con il proprio corpo in spiaggia non è sempre scontato. Quest'anno abbiamo deciso di giocare d'anticipo e affidarci alla nostra Spa del cuore di Milano: the White Medi Spa e ai loro servizi TOP.

In particolare ultimissima novità del centro benessere è il macchinario TLC (termo-criolipolisi) che sfruttando uno schock termico (quindi un'alternanza di caldo e freddo) favorisce lo scioglimento delle cellule adipose. Per ottimizzare i risultati abbiamo combinato l'azione del TLC con una serie di altri trattamenti tutti volti a favorire l'elasticità dei tessuti e l'eliminazione dell'adiposità localizzata e in particolare noi abbiamo provato:

**T-SCHOCK 31:** un bendaggio drenante che favorisce il destoccaggio dei grassi, rimodella il corpo e aumenta l'elasticità dei tessuti.

**T-SHAPE:** tre potenti tecnologie radiofrequenza, laser LLLT e vacum favoriscono il rassodamento dei tessuti, riduzione dell'adiposità localizzata e un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica.

**LPG:** tripla azione in un unico trattamento. Elimina gli accumuli adiposi, leviga la cellulite e ridensifica il derma.





Eliminazione di accumuli adiposi quindi? Sì, ma non solo!

Noi abbiamo appena iniziato il trattamento e ci stiamo trovando molto bene, sia per l'efficacia del macchinario che per la professionalità delle ragazze di the White Medi Spa. Ovviamente il tutto deve essere accompagnato da una alimentazione e da uno stile di vita sano ed equilibrato.

Quindi che dire? Mare... manchi solo tu

White Medi Spa si trova a Milano , in Via Sebeto 1! Per maggiori info: www.thewhitemedispa.com

#### DOTTOR WALT DISNEY: COSA CI RACCONTA LA FIABA DEL NANO TREMOTINO?

Le fiabe hanno da sempre il potere di regalare momenti di gioia alle famiglie e in loro si celano anche significati nascosti e interpretazioni che incantano il lettore, offrendogli una morale.

È il caso della fiaba "Il Nano Tremotino" dei fratelli Grimm. La storia narra di un avido padre che, decantando inesistenti capacità della figlia di trasformare la paglia in oro, attira l'attenzione del Re, il quale la fa rinchiudere nelle proprie stanze per arricchire il regno grazie alle sue straordinarie doti. La giovane, incapace di affrontare tale compito, piange disperata. Appare così il nano Tremotino che, fingendo di aiutare la fanciulla, fa comparire l'oro con la magia. Ma la magia porta con sé sempre un prezzo! I due quindi stipulano un patto: la ragazza dovrà concedere il suo futuro primogenito, a meno di indovinare per tempo il nome del nano (impresa che lei non sa essere quasi impossibile). La giovane cresce, diventa Regina e, rendendosi conto dell'imbroglio, invia un messo che riesce, infine, a farle indovinare il nome.

La fiaba è ricca di messaggi nascosti, ma particolarmente rilevante è il ruolo del narcisismo. Che cos'è il narcisismo e come si declina nella fiaba? Il narcisismo può essere inteso come una strutturazione della personalità, che origina spesso in età infantile, talvolta in un ambiente che reprime e umilia ripetutamente i bisogni del bambino. Tutti noi abbiamo un narcisismo sano che serve a raggiungere le mete della vita e a sentirsi appagati, ma quando i tratti si irrigidiscono esso può diventare patologico. Un soggetto con narcisismo patologico, una volta diventato genitore, potrebbe tendere a sottomettere i figli, i quali, a loro volta, rischiano di diventare delle estensioni dei genitori. Nella fiaba ne sono esempio l'avido padre – il quale si vanta di capacità della figlia in realtà inesistenti, mettendo a rischio la sua

vita – e la figlia che, rassegnatamente, segue quanto dal padre ordinato.

Perché si parla proprio di prezzo? Se in infanzia si subiscono reiterate umiliazioni, tale condizione potrebbe essere vissuta come un'ingiustizia e far sviluppare il risentimento come meccanismo di difesa. Di conseguenza, in età adulta potrebbe emergere una tendenza a pretendere un "risarcimento" simbolico. Guardiamo al patto che la giovane stipula con Tremotino, rinunciando a ciò che vi è di più profondo: la propria identità e la vita del nascituro.

Tremotino, comunque, potrebbe anche rappresentare l'inconscio che subentra in caso di bisogno (l'oro che compare con la magia!), ma che lascia un alto prezzo da pagare (concedere il figlio): anche all'interno della nostra psiche, infatti, conoscere ciò che è più remoto potrebbe essere d'aiuto e al tempo stesso, però, essere vissuto come inaccettabile dalla coscienza.

Il messo e il nome. Un aspetto ancor più peculiare della storia è il messo inviato dalla Regina per scoprire il nome del nano. Questa dinamica potrebbe rappresentare il voler riprendere in mano la propria vita, rendendosi conto dell'esistenza di un disagio. Il ruolo del messo potrebbe quindi riferirsi alla richiesta di aiuto, mentre il dover "dare un nome" potrebbe rimandare al bisogno di definire questo disagio, così da poterlo rielaborare.

La fiaba vuole tramettere un messaggio ottimista: tutti i problemi si possono affrontare, se l'eroe aiuta se stesso, facendosi aiutare!

#### Associazione Pollicino e Centro Crisi Genitori Onlus

Via Amedeo D'Aosta, 6 - Milano info@pollicinoonlus.it - www.pollicinoonlus.it 800.644.622



PER LA CURA DELLA PELLE DEL TUO BAMBINO AFFIDATI A UNO SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA PEDIATRICA

TROVA IL DERMATOLOGO
DEL NOSTRO NETWORK NAZIONALE
PIÙ VICINO A TE!























# UN PROGETTO PER PROMUOVERE LA CORRETTA ALIMENTAZIONE!

L'anno scolastico 2020/2021 non sarà dimenticato facilmente dai nostri bimbi che si sono ritrovati catapultati in una realtà del tutto nuova. Coltivare ed insegnare ai nostri piccoli buone abitudini può essere un ottimo modo per riscoprire quella normalità che tanto ci manca. Secondo questa filosofia, Gruppo Granarolo ha portato in diverse scuole italiane il progetto Missione Cibo: si tratta di un'iniziativa articolata in 8 missioni pensata per gli studenti delle scuole primarie italiane e volta a promuovere corrette abitudini alimentari, imparare a conoscere i nutrienti e i cibi che consumiamo attraverso il loro valore energetico e nutrizionale, saper interpretare un'etichetta, incoraggiare l'attività fisica, sviluppare curiosità, senso critico e consapevolezza

attraverso la conoscenza dell'impatto sull'ambiente del nostro modello di consumo. I bambini coinvolti hanno affrontato diverse tematiche legate ad un'alimentazione che tenga conto della stagionalità di frutta e verdura, del corretto apporto calorico e ovviamente della politica zero waste. Insegnanti e bambini si sono sbizzarriti nella realizzazione di disegni, cartelloni, lavoretti (addirittura in alcuni casi plastici) su questi temi. Ecco alcuni esempi:

"Grazie Granarolo per averci insegnato quanto è importante scegliere con cura cosa mangiare e per averci fatto divertire. Abbiamo imparato a non sprecare il cibo e a conservalo sempre nel modo giusto".



La tua acqua leggera

Per il benessere della tua famiglia s

Per il **benessere della tua famiglia** scegli di installare un purificatore e potrai avere un'**acqua pura e leggera** senza limiti!

- per bere e riempire le borracce per la scuola/ufficio
- per cucinare esaltando i veri sapori
- per lavare gli alimenti come frutta e verdura
- per gustare tè, caffè e tisane aromatiche

Riduzione dei costi sull'approvvigionamento dell'acqua in bottiglia e minor fatica per il trasporto a casa.

Stop ai batteri e alla ruggine, che può essere trasportata nelle vecchie tubature. Riduzione del consumo di plastica e della raccolta differenziata, a beneficio dell'ambiente.



#### **RICHIEDI INFORMAZIONI**

# LE PIANTE MEDICINALI: IN NOSTRO AIUTO FIN DAI TEMPI REMOTI

Da sempre le piante hanno costituito per l'uomo la principale risorsa terapeutica, in virtù della loro ricchezza in principi biologicamente attivi e i programmi di screening farmacologico vengono condotti utilizzando sempre più spesso i substrati vegetali (Giachetti e Monti, 2005).

Le piante contengono numerosi costituenti chimici che vengono utilizzati per il nutrimento e la formazione dei loro apparati e tessuti, oltre che per difendersi dall'ambiente circostante e per interagire con esso. L'uomo fin dall'antichità ha compreso che proprio le sostanze prodotte dalle piante, potevano essere curative e aiutarlo a sopravvivere nell'ambiente dove si trovava. Quattro sono però le principali culture medico-erboristiche che, nonostante il loro isolamento geografico, prive di contatti tra esse, hanno utilizzato specie vegetali simili per curare le stesse malattie: quella cinese riporta il primo grande erbario scritto, circa nel 3000 a.c., da Shen Nung chiamato Pen Ts ao Ching ove si riporta la descrizione di numerose piante officinali e di 237 prescrizioni erboristiche

basate su erbe tra cui l'efedra e il papavero da oppio. L'indiana (ayurvedica) una medicina olistica, ovvero prende in esame non solo il corpo ma anche la mente, lo spirito e l'ambiente in cui l'essere vivente si trova. L'europea (comprendente quella egiziana e medio-orientale) nasce con la civiltà Egizia che influenzò poi tutte le altre successive. Prima fonte scritta di conoscenze botaniche e mediche è il papiro di Ebers ritrovato a Luxor e risalente al 1500 a.c. In esso si riportano formule erboristiche basate su più di 500 piante, di cui quasi un terzo compare ancora nelle farmacopee occidentali. L'amerindia (delle popolazioni indigene americane), ancora oggi nel Sud America esiste la figura dei curanderos, conoscitori delle numerose specie vegetali come quelle relative alla Cordigliera Andina.

#### Uso delle piante medicinali in epoca moderna

La medicina moderna utilizza anche oggi in laboratorio le piante per la sintesi e preparazione



di farmaci. Per fare deali esempi: la morfina viene estratta dal papavero da oppio, l'aspirina è un derivato della corteccia dei salici o il cortisone, prodotto da piante come le agavi e le igname (dal bulbo di queste ultime viene estratta la diosgenina, dalla quale si ricavano i corticosteroidi, i contraccettivi orali e gli ormoni sessuali). Attraverso verifiche sperimentali, le piante vengono selezionate per essere autorizzate all'impiego nella preparazione dei farmaci, rispettando i principi di efficacia e sicurezza come qualsiasi altra sostanza. Le indicazioni mediche per cui il fitocomplesso risultano migliorative rispetto al singolo principio attivo sono molte e ufficialmente (www.ema.europa.eu; www. agenziafarmaco.gov.it; www.who.int)

#### Quali sono i vantaggi delle piante?

Ruolo chiave nell'azione farmacologica delle piante è il fitocomplesso cioè la presenza di più molecole assieme.

La peculiarità del fitocomplesso rispetto al composto isolato e purificato risiede quindi proprio nel "gioco di squadra" delle diverse molecole che contiene (Gertsch, 2011).

Grazie a queste sue caratteristiche, riesce ad avere una maggiore e più prolungata distribuzione nel tempo del suo effetto farmacologico, ricorre a vie di eliminazione diverse, possiede migliore assorbimento intestinale, minore tossicità e più organi bersaglio, oltre che minori fenomeni di resistenza.



#### Come distinguere un prodotto di qualità

I prodotti vegetali rappresentano un presidio fondamentale per la salute. Il farmaco vegetale è da considerarsi il riferimento quando è disponibile e trova la sua perfetta collocazione in terapia in tutte le indicazioni in cui trova razionale d'uso; l'integratore alimentare, dal canto suo, può contribuire al mantenimento della salute e a prevenire degenerazioni patologiche e trovare applicazione come supporto complementare a trattamenti farmacologici al fine di migliorarne l'efficacia o diminuirne gli effetti avversi. Alla base dell'uso efficace e sicuro dei prodotti vegetali c'è il concetto della qualità. I controlli di qualità riquardanti la sicurezza sono obbligatori per tutti i prodotti vegetali utilizzati sia come farmaci che come integratori alimentari, in particolare: metalli pesanti come piombo, mercurio e cadmio e arsenico, carica microbica e aflatossine, pesticidi, solventi residui e radioattività (Farmacopea Ufficiale Italiana XII ed.).

Per distinguere un prodotto di qualità presenti nel mercato è fondamentale il concetto di titolazione dei principi attivi (marker chimico) che deve essere indicata nella tabella degli ingredienti caratterizzante la formulazione. La titolazione dei costituenti di un estratto fornisce quindi una prima fondamentale distinzione tra i prodotti in commercio e permette di ottenere la riproducibilità dell'effetto biologico, alla base dell'efficacia e della sicurezza.

Exerens utilizza estratti vegetali standardizzati e titolati. Le formulazioni e rispettivo controllo di qualità vengono realizzati in partnership con il Dipartimento di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente dell'Università degli Studi Siena.

#### Prof. Marco Biagi

U. O. di Biologia Farmaceutica – Dip. di Scienze Fisiche, della Terra e dell'Ambiente – Università degli Studi di Siena

#### **Dr.ssa Caterina Maci**

Master di secondo livello in Fitoterapia – Università degli Studi di Siena

#### **Dr. Roberto Pino**

Dottore di Ricerca in Farmacologia e Tossicologia, Università degli Studi di Firenze Fondatore e CFO di Exerens sil

# PERCHE' MIO FIGLIO BALBETTA?

Dai tre ai sei anni del bambino può manifestarsi una balbuzie di tipo fisiologico, detta anche balbuzie infantile. Nella maggioranza dei casi la balbuzie compare nel periodo dell'elaborazione delle prime frasi, ossia nel momento in cui il bambino organizza la sua comunicazione e comincia a fissare i primi contatti con il mondo intorno a lui.

Si possono verificare inceppi e/o arresti quando il bambino non ha chiaro il contenuto di ciò che vuole esprimere, infatti il suo pensiero è ancora immaturo, in formazione. Il suo linguaggio può risultare alterato, perché i mezzi espressivi sono ancora insufficienti, questo significa che la sua capacità linguistica non si trova ancora all'altezza del contenuto delle sue idee. Il linguaggio così può subire dei veri e propri tilt perché il bambino ha troppe cose da dire, senza avere a disposizione gli strumenti adeguati per renderle correttamente.

In questo modo si viene a creare una sorta di dispersione mentale che assomiglia molto ad uno stato di confusione. Altre volte la presenza di un'immagine visiva eccessivamente marcata prende il sopravvento e le parole vengono a mancare, come se si creasse un offuscamento

Altri bambini ancora si inibiscono a tal punto da crearsi una sorta di vuoto di pensiero che rende invisibile sia l'immagine visiva che la produzione delle parole. La balbuzie si manifesta anche in bambini padroni di un linguaggio perlopiù corretto, ma che hanno un flusso di pensiero molto rapido che non lascia loro il tempo di coordinare le idee alla formulazione delle frasi.

Queste caratteristiche generali sono anche proprie del bambino che non balbetta, ma che mostra unicamente una comunicazione a tratti lenta ed esitante. Il bambino balbuziente può eventualmente mostrare uno stato di tensione muscolare più o meno vivo diffuso anche a tutto il corpo, o solo ad alcune parti, come il collo o le mani.

Incontro tanti genitori che si mostrano



comprensibilmente preoccupati, infatti lo stato tensivo del bambino può procurare sgomento e ansia a chi ne è spettatore.

Niente paura, non serve, esistono alcuni accorgimenti mai standardizzati e sempre specifici e mirati che possono aiutare il bambino a incanalare le energie del pensiero e della parola in maniera fruttuosa e soprattutto fluida.

Di seguito i più generali:

- Non dire mai-rilassati, respira, fai piano-, prediligere il contatto fisico, se gradito
- Impostare una comunicazione pacata e rilassata nella forma
- Mantenere il contatto oculare durante il dialogo, solo se gradito
- Rispettare i tempi relativi alla dinamica domanda/ risposta, mai accavallare più sollecitazioni
- Contestualizzare il concetto di fatica/difficoltà- in termini positivi e incoraggianti
- Non sollecitarlo relativamente al -discorso a richiesta: racconta alla nonna cosa abbiamo fatto ieri, saluta la signora, rispondi al papà...
- Durante la comunicazione rispettare il concetto dello scambio verbale -a turno-, parla una persona per volta

#### **Dott.ssa Ludovica Turchetti Logopedist**

www.milanologopedia.it Anche logopedista online





ADVANCED DENTAL CENTER

Via Speronari 6, (MM Duomo) Milano adc-online@assistenzadentistica.it www.assistenzadentistica.it

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE ORE 9.00 ALLE 19.00



# I sorrisi di domani sono il nostro obiettivo di oggi.

- · Radiologia digitale a basso dosaggio
- Impronte con scanner intraorale
- · Personale dedicato ai piccoli pazienti



# ESTATE E BEVANDE: ATTENTI ALLE TRAPPOLE!

L'acqua, come tutti sappiamo, ha un ruolo vitale per il corretto funzionamento del nostro organismo. È un elemento insostituibile per i processi fisiologici che avvengono quotidianamente all'interno del corpo. La percentuale di acqua nel nostro organismo è del 60% circa, e il fabbisogno giornaliero d'acqua per ogni individuo, in generale, si aggira sui 2 litri al giorno ma può cambiare in base all'età, al sesso, al periodo dell'anno e alle le diverse esigenze fisiologiche (ad esempio, le donne in gravidanza o

in allattamento hanno un fabbisogno più alto rispetto alla media).

Durante l'estate, è noto, è necessario introdurre più acqua, poiché il caldo della stagione determina un aumento di perdita di liquidi. Queste perdite avvengono attraverso il sudore, il vapore acqueo dalla bocca, ma anche tramite le feci e le urine. Nel determinare il quantitativo di liquidi che perdiamo bisogna considerare anche fattori come la

temperatura corporea e ambientale. Alla luce di ciò, è essenziale reintrodurre regolarmente tutti i liquidi persi a causa del caldo.

Come? Bevendo, questo è certo, ma anche mangiando. Tra i cibi più ricchi di acqua, ad esempio, ci sono la frutta e la verdura: via libera, quindi, a cetrioli, pomodori, anguria, melone e a tutte le varie e buone proposte stagionali estive. Per quanto riguarda il bere invece possiamo considerare, oltre all'acqua, che rimane sempre al primo posto, anche estratti e centrifughe. Attenzione però a delle piccole trappole, in apparenza molto invitanti ma dannose per la salute: le bibite zuccherate. Infatti, ormai è stato chiarito il loro collegamento all'aumento del rischio di obesità e ovviamente ai danni all'apparato dentario.

Il sovrappeso e l'obesità sono i principali fattori di rischio per una serie di patologie croniche tra cui diabete, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Senza dubbio l'aumento del consumo di zuccheri aggiunti o liberi, in particolare quelli presenti nelle bevande zuccherate, ha un ruolo importante in questo contesto. Bisogna inoltre specificare che, come spesso accade in questi casi, i più esposti sono i bambini, affascinati da colori e sapori ingannevoli. Va precisato che gli zuccheri sotto processo non sono quelli naturalmente presenti negli alimenti o bevande ma tutti quelli che vengono aggiunti dal produttore (ma anche dal cuoco o dal consumatore). L'organizzazione Mondiale della Sanità consialia di limitare l'assunzione di zuccheri liberi a meno del 10% dell'apporto energetico totale giornaliero, sottolineando che una riduzione a meno del 5% porterebbe ulteriori benefici per la salute.

Ecco il motivo per cui il consiglio al consumatore è quello di limitare l'assunzione di alimenti e bevande contenenti elevate quantità di zuccheri come la soda e le bibite gassate, succhi e bevande di frutta, concentrati liquidi e in polvere, acqua aromatizzata, bevande energetiche e sportive, tè pronti da bere, caffè pronti da bere (e l'elenco potrebbe proseguire!). Per dare un'idea più concreta di cosa significhi, teniamo presente che una bibita gassata zuccherata di 330ml contiene circa nove cucchiaini da tè pieni di zucchero. Inoltre, si tratta di calorie consumate rapidamente dal nostro organismo, che non danno dunque il senso di pienezza che fornisce il cibo

solido: tutto ciò conduce alla voglia di aumentarne l'assunzione, quasi come una dipendenza. bevande zuccherate sono state oggetto di studio anche considerando la relazione tra la loro assunzione da parte di donne durante la gravidanza e l'indice di massa corporea e la composizione corporea del bambino nella prima infanzia. I risultati, purtroppo non confortanti, suggeriscono che l'assunzione di bevande zuccherate durante la gravidanza è associata all'aumento dell'indice di massa corporea dei bambini durante la prima infanzia, oltre che a un aumento di massa grassa. Ulteriori studi rivelano altri dati che dovrebbero far riflettere: queste bevande sono una delle principali fonti di assunzione di zucchero nei bambini. Inoltre, si evidenzia che l'assunzione precoce, dai 2 ai 5 anni, li porterà a farne uso anche una volta cresciuti. Questo avviene soprattutto quando nel nucleo familiare sono presenti i fratelli maggiori oppure in caso di basso reddito familiare o di una durata dell'allattamento più breve.

Tornando alla nostra estate, dunque, beviamo tanta acqua e bevande non zuccherate. Ricordiamoci di avere sempre a portata di mano questo bene così prezioso per la nostra vita. Il segreto? Bere spesso e a piccole dosi. Bere molto, evitare di esporsi nelle ore più calde con un occhio particolare ai bimbi, mangiare tanta verdura e giuste quantità di frutta: poche regole per vivere l'estate al meglio e sfruttarne esclusivamente gli effetti benefici!



# LE FRASI DA NON DIRE AI BAMBINI!



Viviamo in una società frenetica. Sempre di corsa, appuntamenti, impegni, scadenze che, a volte, rischiano di risucchiarci dentro ad un vortice. La frenesia della quotidianità può portare a comportarsi in maniera diversa da come si vorrebbe. Quante volte capita di pronunciare una frase e, subito dopo, sentirsi in colpa per quello che si è appena detto? Tante volte, complice lo stress o la tensione, possono scappare frasi che non si vorrebbero mai dire. Altre volte, invece, si può essere talmente arrabbiati da dire parole poco piacevoli. Ci sono delle frasi, ancora, che per cultura e tradizione, siamo abi-tuati a pronunciare in maniera spontanea. Se ci si riflette su, però, a lungo andare queste farsi possono far male ai bambini.

Ma quali sono le frasi da non dire mai ai bambini? Si tratta di frasi apparen- temente innocue, che a tutti capita di pronunciare. Prestando attenzione, però, ci si accorge che a lungo andare queste affermazioni rischiano di ferire i bambini. Sicuramente il problema non si pone se vengono dette una volta ogni tanto. Allo stesso tempo, però, bisognerebbe prestare attenzione ai si- gnificati che esse possono avere per i bimbi. Se ripetute nel tempo, infatti, al- cune frasi rischiano di minare l'autostima dei bambini e la loro fiducia, in sé stessi e negli altri.

#### LE FRASI DA NON DIRE AI BAMBINI: QUALCHE ESEMPIO PRATICO

#### • COME SEL CAPRICCIOSOL

Spesso i bambini fanno i capricci, si sa. Di fronte ad una regola e ad un "no", i bambini mettono in campo tutte le loro forze per dire la loro. Dire "come sei capriccioso", però, rischia di far passare il messaggio che è il bambino a es- sere sbagliato. In realtà ciò che viene messo in discussione è il comporta- mento, non il bambino stesso. Non è il bambino a essere sbagliato, ma l'at- teggiamento che sta mettendo in atto in quel momento. Sostituire "come sei capriccioso" con "oggi stai facendo davvero molti capricci", ad esempio, può trasmettere un messaggio molto diverso. E' una sottigliezza, ma a lungo an- dare può influire sull'immagine che il piccolo ha di sé.

• CON TUTTO QUELLO CHE FACCIAMO PER TE! Quando si perde la pazienza, naturalmente, si possono pronunciare frasi che non si pensano. Innescare il senso di colpa nei bambini, non solo è fuorvian- te, ma può essere controproducente. Frasi di questo tipo, infatti, possono far sentire in colpa il bambino e inadeguato rispetto alle aspettative.

significa non far notare al piccolo le sue mancanze. Anzi. E' importante riba- dirle, in maniera chiara e semplice, ma senza far leva sul senso di colpa. Inoltre, frasi di questo tipo non offrono riferimenti per i bambini al comportamento corretto da adottare.

#### • NON ESSERE TRISTE!

Tutte le emozioni sono valide e meritano di essere espresse, comprese quel·le che tendenzialmente siamo portati a pensare come negative. In realtà, al pari della felicità, anche rabbia e tristezza sono fondamentali e devono esse- re espresse. Occorre accogliere l'emozione del bambino e farlo sentire sup-portato ed ascoltato, spiegando che in questo momento comprendiamo se è triste, se è arrabbiato o se ha paura. Le emozioni non vanno represse. Anche qui, non è l'emozione a essere sbagliato. Può essere il modo con cui essa viene gestita a essere disfunzionale. Ma ogni emozione ha diritto di essere vissuta.

### • NON FARE LA FEMMINUCCIA! NON FARE IL MASCHIACCIO!

La nostra cultura è estremamente ricca di stereotipi di genere. Senza pensa- re davvero al significato di quello che diciamo, tante volte capita di ripetere frasi come "non fare la femminuccia", oppure "non fare il maschiaccio". La femminuccia piange, il maschiaccio alza le mani. I bambini devono giocare a determinati giochi, le femmine ad altri. I bambini

usano le macchinine. Le bambine giocano con le bambole. I maschi possono litigare, le bambine no. Il nostro retaggio culturale è impregnato di pensieri di questo tipo. Pronunciare frasi del genere, però, rischia di trasmettere messaggi sbagliati. Anche l'edu-cazione emotiva, inoltre, è piena di stereotipi di genere e questo può rivelarsi estremamente pericoloso.

#### • VEDI, GLI ALTRI NON FANNO COSI'!

I paragoni fanno male agli adulti, figuriamoci ai bambini. Non è vero che aiu- tano a spronare. O, almeno, non sempre. Insinuare paragoni, tra fratelli o con i compagni di scuola, rischia di produrre l'effetto opposto. Fare paragoni può far sentire il bambino non apprezzato. Ciò potrebbe, a lungo andare, svilup- pare un senso di inferiorità e una vera e propria rivalità con i coetanei. E' im- portante, quindi, imparare a fare confronti costruttivi, sui comportamenti dei bambini e non sui bambini stessi.

#### L'IMPORTANZA DI PRESTARE ATTENZIONE ALLE PAROLE CHE DICIA- MO

Le frasi da non dire mai ai bambini qui elencate sono alcune delle frasi più comuni che capita di dire quando si è di fretta o arrabbiati. Non sono frasi che

un genitore dice appositamente per ferire il bambino. Possono capitare a tutti. Certamente, non sarà una frase a determinare il futuro del bimbo. Allo stesso tempo, però, può essere utile prestare attenzione alle parole che diciamo, perché, a lungo andare, possono diventare delle frasi che il bambino interio- rizza e fa sue.

Quelle frasi, in qualche modo, rischiano di accompagnare il bimbo per tutta la vita, diventando dei pensieri che guideranno le sue emozioni e i suoi comportamenti. Possono trasformarsi in pensieri irrazionali, che il piccolo utilizzerà per leggere sé stesso e il mondo che lo circonda. I messaggi che trasmettia- mo ai bambini sono molto importanti. E' fondamentale, dunque, fare in modo che ai bambini arrivino messaggi positivi e costruttivi, che gli permettano di crescere e migliorare ogni giorno.

#### Dott.ssa Annabell Sarpato, Psicologa

www.annabellsarpato.com Mail: sarpato.annabell@tiscali.it Tel: 347714289

# SCATTI DI CRESCITA DEL NEONATO: COSA SONO



Uno scatto di crescita è un periodo che si manifesta nel primo anno di vita. Può durare un paio di giorni o anche una settimana. In questo periodo, il bebè aumenta di peso, di lunghezza e di circonferenza cranica. Si tratta di un fenomeno fisiologico e naturale che ogni piccolo attraversa. È anche un periodo che causa ansia nelle mamme, che sono provate dalla stanchezza e dalla preoccupazione di non riuscire a dare abbastanza latte. Quando avvengono gli scatti di crescita e come riconoscerli? Vediamolo insieme!

## Quando avvengono: il calendario degli scatti

Le fasi di crescita di un bimbo avvengono in modo rapido e avrai l'impressione che stia crescendo "a vista d'occhio"!

Questo periodo non si manifesta in giorni specifici e di conseguenza non esiste un calendario da poter consultare. E quindi cara mamma, sappi che il ritmo di crescita di ogni piccolino è diverso e che quindi non è necessario allarmarsi se gli scatti di crescita avvengono in periodi differenti. Ad ogni modo, i pediatri ci aiutano a capire e ad individuare in quali momenti dello sviluppo avviene lo scatto di crescita:

• Il secondo giorno dopo la nascita del tuo piccolo, potrai notare un cambiamento nella flora batterica intestinale. Questo processo naturale è dato dall'assunzione del colostro (il liquido che precede la fuoriuscita del latte) e del latte materno;

- a 2-3 settimane:
- a 4-6 settimane;
- a 3 mesi;
- a 6 mesi;
- a 9 mesi:
- a 12 mesi.

Come riconoscere uno scatto di crescita

Dopo aver capito quando dovrebbe manifestarsi lo scatto di crescita, ti suggeriamo come riconoscerlo. Alcuni bambini possono manifestare il cambiamento in diversi modi, altri invece possono non manifestarlo. Ogni bimbo è diverso e se non noti alcun "sintomo", non preoccuparti!

Come riconoscere gli scatti di crescita?

Alcuni cambiamenti e manifestazioni da parte dei nostri piccoli possono apparire più frequentemente e questi sono:

- una maggiore richiesta del latte dovuto al maggior fabbisogno energetico giornaliero.
- alterazione del ritmo circadiano: il bimbo dorme di più o di meno rispetto al solito.
- nervosismo e irritabilità.
- desiderio insaziabile di stare con la propria mamma: più coccole ed abbracci!

• bisogno di essere preso in braccio più del solito, per essere rassicurato e sentirsi protetto. Scatto di crescita e allattamento naturale

In questo periodo, è importante soddisfare il bisogno dei nostri piccoli di ricevere più latte. Non preoccuparti se pensi di non riuscire a fornire la quantità giusta di latte al tuo bimbo!

### E quindi, se ti starai chiedendo: il mio latte è abbastanza per mio figlio?

La risposta è sì! È sufficiente per soddisfare le esigenze di tuo figlio anche e soprattutto durante lo scatto di crescita. Se i piccoli vengono allattati guando lo desiderano, la produzione del latte aumenterà dato l'aumento della suzione da parte del piccolo. Offri il tuo seno, quando il tuo piccolo te lo chiederà e per capire se l'allattamento sta proseguendo bene basta pesarlo una volta a settimana. Il peso di un bebè allattato al seno dovrebbe aumentare di circa 140 o 200 grammi ogni settimana. Dal terzo mese di vita in poi, il peso aumenterà di circa 80 grammi ogni settimana. Dal sesto mese, l'aumento del peso sarà sempre meno accentuato. Scatto di crescita e allattamento artificiale

Anche i bimbi allattati con il biberon e quindi con il latte artificiale, sentono il bisogno di un'altra dose di pappa. Questo è dato dall'aumento dell'appetito del tuo piccolo!

Il tuo pediatra, nonché l'unico esperto in materia, saprà consigliarti la giusta dose di latte in base al peso e all'età del tuo bimbo.

Scatto di crescita e allattamento misto

## Sei una delle mamme che preferisce l'allattamento misto?

È importante sapere che è bene privilegiare l'allattamento materno a quello artificiale.

Offrire il proprio latte al bebè è una buona pratica da seguire ed è possibile integrarla con il biberon, solo se è necessario.

Ti consigliamo di non sostituire definitivamente il latte materno con il biberon, in quanto una minor suzione corrisponde ad un calo della produzione di latte materno. È sempre un'ottima idea, rivolgersi al proprio pediatra per ricevere un consiglio di un esperto!

## Alcuni consigli pratici per affrontare la crescita di tuo figlio

La richiesta da parte del tuo bebè di starti sempre vicino è un'importante opportunità, per comprendere al meglio ogni cambiamento che lo interessa.

Come già detto, gli scatti di crescita allarmano le mamme e possono comportare dei disagi sia nel piccolo che nella mamma.

Per affrontare al meglio la crescita di tuo figlio, ti proponiamo dei consigli utili e pratici:

• Per individuare le fasi dello scatto di crescita del tuo bebè, è bene chiedere aiuto ad un esperto. Il

> tuo pediatra saprà consigliarti come agire e quanta dose di latte sarà sufficiente per

> > il tuo piccolo, a seconda del peso e dell'età.

- Dopo aver compreso la fase di crescita in cui si trova il tuo piccolo, occorre intervenire, soddisfacendo le sue esigenze.
- Ti consigliamo di allattare a richiesta così da placare l'irritabilità provocata dall'aumento dell'appetito.
- Non è sbagliato assecondare il tuo piccolo. Ascoltandolo, riuscirai a ristabilire gli equilibri!
- Sarete in due a dover mangiare e bere abbastanza! Ebbene sì, il periodo degli scatti di crescita comporta uno sforzo da parte della mamma, per soddisfare le richieste del proprio bebè.
- Ti consigliamo di non affaticarti durante il giorno e di chiedere aiuto al tuo partner, alla tua famiglia o a aualcuno di cui ti fidi!
- Questa fase della vita del bimbo ha un impatto sullo stato psicologico della mamma, che non è affatto da sottovalutare. Vivere gli scatti di crescita con tranquillità, calma e serenità è l'unico modo per superare al meglio questo periodo!



# "LE CAUSE DELL' ADIPE ADDOMINALE"

Ciò che noi chiamiamo pancia è in realtà costituito da due tipi di grasso. il primo è quello sottocutaneo. E' esteticamente evidente, ma meno pericoloso: è quello che forma i rotolini che si pizzicano con le dita. Il grasso addominale è quello viscerale: si chiama così perchè circonda gli organi, come fegato e intestino.

I fattori che portano alla formazione del grasso addominale:

- troppi zuccheri, un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati semplici (dolci e raffinati) favorisce l'azione dell'insulina, da qui il deposito di acidi grassi soprattutto sul girovita;
- -eccesso di cortisolo, stress ma anche diete troppo rigide stimolano le ghiandole surrenali a produrre più cortisolo e adrenalina, i quali spingono il corpo a mettere in circolo più grasso e a "stoccarlo" sull'addome;
- calo degli estrogeni, il calo degli omoni femminili, un fattore che spiega quella pancetta che compare quando ci si avvicina alla menopausa;
- sedentarietà, muoversi poco riduce il dispendio calorico e la posizione seduta, che limita la motilità intestinale, allarga la circonferenza.

In fase di screening valuterò la modalità più opportuna per intervenire anche su questa problematica e, insieme alla Nutrizionista che collabora con me, verrà proposto il programma di allenamento e la dieta più idonei ai tuoi bisogni.

Per informazioni:

#### Giorgia Cirulli

info@homefithome.fit - 348.1114503
Personal Training esclusivo al femminile
Live su Skype e Whatsapp
A Domicilio a Milano e Monza Brianza
Nutrizione - Psicoterapia - Naturopatia
Ginecologia - Estetica
www.homefithome.fit



# ilclubdellemamme

UN CLUB, DEDICATO
A TUTTE LE MAMME
ITALIANE, IN CUI POTER
CONDIVIDERE EMOZIONI,
NOTIZIE CHE RIGUARDANO
TUTTO CIÒ CHE È IL MONDO
DI NOI MAMME

FOLLOW AS

F ILCLUBDELLEMAMME







CHILDREN'S SHOES SINCE 1976 LE CALZATURE E L'ABBIGLIAMENTO PER BAMBINI PREFERITI DALLE MAMME ITALIANE PREMIUM QUALITY LE PRIMIGI SONO UNICHE PER QUALITÀ, STILE E CURA DEI DETTAGLI TECHNOLOGY L'ESCLUSIVO PRIMIGI SYSTEM GARANTISCE MASSIMO BENESSERE IN OGNI SITUAZIONE