



corpovivo

news

Informazioni, appuntamenti e curiosità per un benessere globale

www.corpovivo.it

Febbraio 2008

NOTIZIE corpovivo

E' attivo il servizio di massaggi a domicilio su Milano e Binasco per persone anziane o che abbiano difficoltà a spostarsi.

Telefonaci per saperne di più 349.53.91.763

CALENDARIO corpovivo

**MASSAGGIO - RESPIRO - MOVIMENTO -
MEDITAZIONE - COACHING**

Sedute individuali o piccoli gruppi

🕒 Tutti i giorni su appuntamento

Informazioni e iscrizioni:

349.53.91.763 - lauravilla@corpovivo.it

ARTROSI e REUMATISMI

L'artrosi è una degenerazione delle articolazioni, soprattutto della colonna vertebrale e delle ginocchia; l'artrite è un processo infiammatorio. Dagli ultimi dati Istat 2007 il 18,3% degli italiani (in maggioranza donne) soffre di queste patologie.

Uno studio scientifico pubblicato sul Phytother Researcher conferma l'efficacia di integratori alimentari a base di estratti vegetali per alleviare il dolore, soprattutto dell'arpagofito (**artiglio del diavolo**), una pianta proveniente dal deserto del Kalahari, le cui radici hanno grandi le proprietà antinfiammatorie. L'uso di arpagofito ha migliorato la sintomatologia del dolore con un aumento del 60% dell'indice di qualità della vita. E'utile anche svolgere regolarmente attività fisica, proteggersi dagli sbalzi di temperatura, mantenere una postura corretta, calzare scarpe comode e seguire un'alimentazione equilibrata e ricca in ortaggi e frutta freschi.

[Italia Salute](#)

LA LUNA

Calendrier Lunaire Diffusion - www.calendrier-lunaire.fr

FEBBRAIO

● giovedì 21 🕒 04,32

● giovedì 7 🕒 04,46

I GIORNI PER:

prevenire la caduta 13 - 19 - 22

Taglio infoltire e rinforzare 2 - 22 - 29

capelli prevenire doppie punte 1 - 2 - 22 - 23 - 25 - 26 - 29

giorni sconsigliati 1 - 7 - 8 - 28

Depilazione buoni 17 - 18 - 19 - 20

ottimi 1-2-16-21-22-23-24-25-26-27-28-29

IL LIBRO

Il metodo antistronzi, Robert I. Sutton, Elliot

Come si comportano e perché ne conosciamo tanti. I danni: perché il metodo è necessario. Come introdurre il metodo, applicarlo e tenerlo in vita. Come tenere a bada il proprio "stronzo interno". Piccoli consigli per sopravvivere in ufficio. Le virtù degli stronzi. Il metodo come stile di vita.

Un interessante reportage di casi, conseguenze e soluzioni. Spunti di riflessione sia personali che professionali, sia che siate "vittime" o "stronzi".....

Da leggere con leggerezza ma con disponibilità all'osservazione dei propri comportamenti.

LO SAPEVI CHE... *Glutammato, il gusto che uccide*

Le eccitotossine sono presenti in molti alimenti destinati ad adulti e bambini (dadi, Coca Cola, dolcificanti - sotto forma di aspartame). Vietando il glutammato in tutte le sue forme, si vedrebbe un calo ponderale delle sindromi metaboliche, inclusa l'obesità infantile, di alcune malattie neurovegetative e di molti tipi di tumore (soprattutto leucemie e linfomi). Le eccitotossine moltiplicano le probabilità di sviluppare il cancro e, una volta innescato il meccanismo di degenerazione tissutale, le cellule esposte al glutammato monosodico sviluppano delle estensioni denominate 'pseudopodia', o 'falsi piedi', che consentono loro di mobilitarsi più velocemente creando metastasi diffuse. Tra gli alimenti maggiormente incriminati gli estratti della soia.

Questi i risultati degli studi del Dottor Russell Blaylock e dell'equipe dei suoi ricercatori appartenenti al mondo accademico ufficiale.

Francesco barbieri - SPAZIOATAMPA

UNA GITA AL CASTELLO DI RIVOLI

(TO) Sorto sui resti di un antico castello medievale venne sottoposto a successive aggiunte, distruzioni e restauri. All'inizio del '600 si realizza la "Manica Lunga", la pinacoteca dei Savoia. Nel '700 un sontuoso progetto di Filippo Juvarra si arresta a circa un terzo di quanto previsto. Abbandonato dai Savoia nell'800, è infine acquistato dal Comune. Pesantemente danneggiato durante la guerra, è adibito ad usi impropri sino al 1967, quando si comincia il lungo recupero completo su progetto di Andrea Bruno che fissa la situazione del cantiere incompiuto di Juvarra senza aggiunte. Le strutture tronche dell'atrio, le rampe dello scalone che finiscono nel vuoto, la parete che chiude il corpo interrotto del Castello, dove compaiono gli attacchi di volte e archi mai costruiti, ne fanno oggi un affascinante Museo di Arte Contemporanea.

www.castellodirivoli.it



LA STANZA DI CONVERSAZIONE

Uno spazio per le donne, una dimensione scelta e voluta per connotare l'appartenenza, quella comunione che può fare il peso della vita più leggero. Occasioni di incontro per valorizzare l'intelligenza della pancia, la capacità di tradurre il sentire in parole, ascoltare i suggerimenti dell'intelligenza emotiva. Prendendo spunto dalla visione di film, presentazione di libri, brevi conferenze a tema, poter sperimentare, parlare di noi, condividere, crescere insieme, sostenerci in questo momento in cui il nutrimento femminile è così necessario al benessere nostro e del pianeta.

Stiamo preparando questo salotto per te. Se sei interessata, hai idee, temi da proporre, contattaci!