

Le novità che danno comfort

1 Il marsupio di stoffa

► **Cos'è** Un pratico porte-enfant, disponibile in ben 12 colorazioni diverse, per portare il proprio bimbo in braccio (Aprica, 150 euro).

► **Come funziona** Si appende al collo e poi si adagia il piccolo dentro il guscio di stoffa che permette di trasportarlo appoggiato sul petto, in un caldo contatto.

► **Cosa dice l'esperto** «Tenere il bambino in braccio è il modo migliore per farlo sentire sereno, protetto e amato» dice il dottor Diego Salvi, pediatra. «Da recenti studi è emerso che il contatto fisico con la mamma assicura al figlio un equilibrio emotivo migliore».



2 L'enciclopedia medica

► **Cos'è** Una guida illustrata che unisce alla medicina tradizionale le terapie alternative e complementari scientificamente testate (*Enciclopedia della nuova medicina*, Sperling & Kupfer, 49 euro).

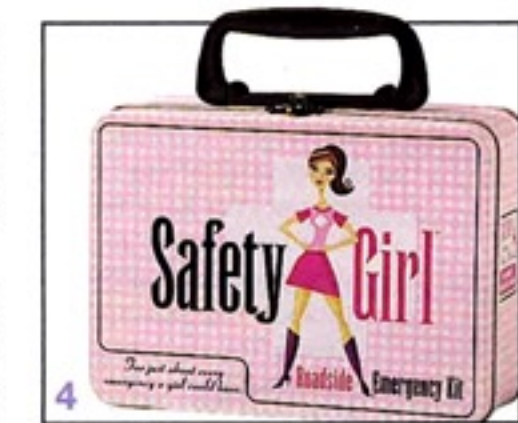
► **Come funziona** Nella pubblicazione, a cura del Centro di medicina integrativa della Duke University, sono descritte oltre 200 malattie con tutti i sintomi, le cure di prevenzione e le tecniche mediche più innovative.

► **Cosa dice l'esperto** «Molto chiaro e ricco di consigli, il libro, che considera la persona come un unico insieme di corpo e di spirito, incoraggia a partecipare attivamente al proprio benessere» dice il dottor Marco Monti, medico di base.



3 Lo stick per le cefalee

► **Cos'è** Si presenta come un rossetto, da tenere in borsetta, però non si applica sulle labbra ma sulle tempie, sulla fronte e sulla nuca. Per scacciare il mal di testa in un battibaleno (Migrastick, 6,50 euro).



► **Come funziona** A base di oli essenziali di menta e di lavanda, il roll stick si utilizza sulla pelle, con due o tre movimenti circolari, al primo sintomo di mal di testa.

► **Cosa dice l'esperto** «Lavanda e menta fin dall'antichità sono state usate per le loro proprietà antidolorifiche» dice Maria Teresa Lucheroni, esperta di aromaterapia.

4 Il kit d'emergenza

► **Cos'è** Un equipaggiamento d'emergenza da tenere sempre in macchina. Per donne previdenti che viaggiano spesso da sole. Roadside emergency kit Safety Girl si acquista in Internet (www.safety-girl.com, 29,95 dollari).

► **Come funziona** La valigia contiene generi per il primo soccorso, le istruzioni per cambiare una gomma, una coperta, dei rimedi omeopatici e persino alcuni corroboranti quadretti di cioccolato.

► **Cosa dice l'esperto** «Anche se non si usa è sempre meglio averlo: rende le guidatrici più tranquille e quindi più sicure» dice Gloria Rossi, psicoterapeuta.

5 I rimedi alle erbe

► **Cos'è** Miscela di oli essenziali per disturbi da raffreddamento, contratture e ansia (Natur Halsan, 11,50 euro la boccetta, n. verde 800215182).

► **Come funziona** Poche gocce spruzzate su un fazzoletto, massaggiate sul corpo, assicurano un effetto balsamico, tonificante o rilassante, a seconda della necessità.

► **Cosa dice l'esperto** «Gli oli essenziali sono utili soprattutto se si utilizzano con il calore (per esempio un cuscino di chicchi di grano riscaldato): così aumentano la loro efficacia» dice Nella Nardi, esperta di terapie naturali.