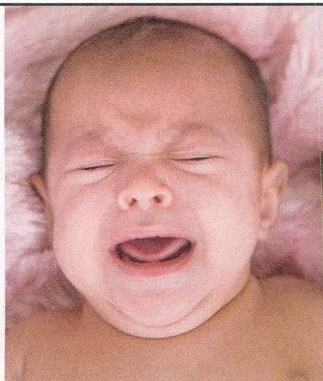


## 1 *Tre consigli facili per capelli sani e bellissimi*

Per essere più forti e crescere meglio le chiome hanno bisogno di respirare. E noi siamo i loro polmoni. L'ossigenazione, infatti, avviene attraverso il sangue, che rivitalizza il bulbo capillare. Più il sangue è ossigenato, maggiore è il nutrimento che apporta ai capelli. Lo spiega Elodie-Joy Jaubert nel libro *Amo i miei capelli* (Sonzogno). Ecco i suoi consigli. **1. Impara a respirare con il diaframma.** Fai tre respiri profondi nei momenti chiave della giornata (mattino, dopo pranzo, a metà pomeriggio, prima di cena e prima del sonno) fino a renderli un'abitudine. **2. Fai sport.** L'attività fisica obbliga a respirare profondamente. **3. Mangia cibi ricchi di ferro e clorofilla:** in particolare, punta sulle verdure di colore verde perché contengono entrambi gli elementi.

## 2 *Dal dentista il controllo è gratis fino a dicembre*

Hai tempo fino alla fine dell'anno per prenotare gratuitamente una visita odontoiatrica di controllo per te e la tua famiglia. Lo puoi fare in uno dei 2.600 studi dentistici di Pronto-Care, network sanitario specializzato in servizi per l'odontoiatria, che collabora con Colgate per promuovere la prevenzione dell'igiene orale. Info: [prontodentista.it](http://prontodentista.it)



## 3 *Il suo pianto fa bene al tuo cervello*

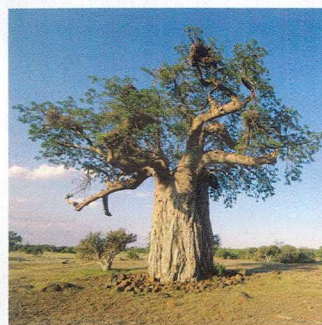
Sentirlo piangere è un tuffo al cuore che distoglie l'attenzione da ciò che stai facendo. Ma a lungo termine, gli strilli del bebè allenano la tua mente a essere più reattiva e a decidere con velocità su cosa concentrarsi. Lo afferma uno studio dell'Università di Toronto, pubblicato su *Plos One*.

## 4 *Una telefonata per i bimbi di Haiti*

Mancano strade, cibo, medicine. Metà della popolazione vive con meno di due dollari al giorno e ogni ora due bambini muoiono per malnutrizione o malattie curabili. Haiti è uno dei Paesi più poveri al mondo e l'unico ospedale pediatrico dell'isola, il Saint Damien (della Fondazione Francesca Rava - Nph Italia Onlus), assiste ogni anno 80mila piccoli e quattromila mamme. Fino al 18/6 puoi aiutarli donando due o cinque euro con una telefonata da rete fissa al 45506 (o due euro via sms): contribuirai al lavoro preziosissimo dei chirurghi italiani che vanno a fare volontariato e a formare i colleghi locali. [nphitalia.org](http://nphitalia.org)

## 5 *Sorsi di baobab pieni di energia*

L'albero africano è un energetico naturale che risveglia il corpo e la mente e ha anche preziose virtù antiossidanti. L'estratto della sua polpa è diventato una bevanda completamente naturale e biologica messa a punto nei laboratori francesi Matahi. Una bottiglietta di Baobab Energy Juice è una miniera di vitamine C, B2, B3, calcio, ferro e magnesio.



## 6 *Yoga della pace con un grande maestro*

Martedì 21 giugno, seconda Giornata internazionale dello Yoga, puoi partecipare gratis a una pratica collettiva nel Parco Sempione di Milano (ore 19, Arco della Pace) in compagnia di uno dei 10 più grandi maestri del Regno Unito. David Sye, che ha iniziato a praticare 25 anni fa dopo una grave malattia, ha portato lo yoga sotto le bombe di Sarajevo, dove era corrispondente di guerra, e unisce palestinesi e israeliani in una pratica di pace che ha la benedizione del Dalai Lama. L'evento è organizzato da Yoga Festival. Iscriviti su [yogafestival.it/21giugno](http://yogafestival.it/21giugno).