

Salute & Benessere

A cura di Edoardo Danieli

L'ITALIANO TRA LE LENZUOLA

L'ETICA

Il 33% - l'edonista della passione - sesso tra maggiorenni e consenzienti senza limitazioni

Il 27% - il tradizionalista - il sesso per la procreazione

Il 40% - l'indeciso - sesso a cavallo tra tradizione e modernità

IL SESSO E L'ETA'

Il 79% sogna di mantenere un buon rapporto anche da anziano

Il 56% teme di non riuscire a fare più l'amore

LE PILLOLE DELL'AMORE

Il 21% è contrario

Il 25% è favorevole con limitazioni

Il 54% favorevole

Grafici Corriere Adriatico

zuola: come cambiano le abitudini degli italiani

so non fa paura

La sanita' in pillole

PORTE APERTE AD URBINO AGLI ASPIRANTI NATUROPATI

URBINO - L'Istituto di Medicina Naturale di Urbino apre le sue porte agli aspiranti naturopati. Domani, il 28 ottobre e l'11 novembre sono in programma infatti le giornate di Scuola Aperta: sarà l'occasione giusta per incontrare, a Rimini nella sede distaccata dell'Imn (via Nazario Sauro 51), i responsabili didattici e gli insegnanti dell'istituto urbinato e informarsi sul programma di studi del prossimo corso quadriennale di naturopatia. Le iscrizioni scadono il 30 novembre e le lezioni iniziano il 19 gennaio 2008 (per un totale di 1632 ore di didattica frontale). Grazie alle giornate di Scuola Aperta si potrà assistere alle lezioni e verificare di persona il livello di professionalità dell'Imn che opera nel settore dell'insegnamento da 24 anni e si avvale della collaborazione di docenti italiani e stranieri di grande fama selezionati nel corso della lunga esperienza didattica. La visita si può prenotare on line sul sito www.istitutomedicinaturale.it oppure chiamando lo 0722.351420. "La naturopatia - spiegano gli organizzatori - è una scienza bionaturale e interdisciplinare di prevenzione, educazione e promozione alla salute individuale, familiare, sociale e ambientale".

CINQUE GIORNI DI MEDITAZIONE PER ABBASSARE LO STRESS

ROMA - Bastano cinque giorni di meditazione per abbassare lo stress, aumentare le difese immunitarie e combattere la depressione. Lo afferma uno studio scientifico che ha guadagnato le pagine della rivista Proceedings of the National Academy of Science (Pnas). La ricerca è stata condotta su quaranta studenti universitari da un team di esperti dell'ateneo cinese di Dalian e dell'università dell'Oregon. Gli studenti sono stati divisi in due gruppi: uno ha seguito per venti minuti al giorno, per soli cinque giorni, una tecnica chiamata "Integrative body-mind training" (Ibmt), l'altro invece si è sottoposto a una semplice tecnica di rilassamento. Ebbene, dopo i giorni trascorsi tra meditazione e relax, il campione è stato sottoposto a questionari per valutare i livelli di attenzione e di ansia. Non solo. Per accertare le conseguenze che queste tecniche avevano suoli studenti, è stata testata la presenza nella