

Decorazioni per Halloween last minute

Aiuto! Halloween è già domani. Tante persone si sono preparate per la festa in anticipo. Ma alcune persone come me ci hanno pensato solo oggi...

Niente paura. Eccovi tre ghirlande da fare in meno di 20 min, adatte per fare insieme con i bimbi a modo di gioco.

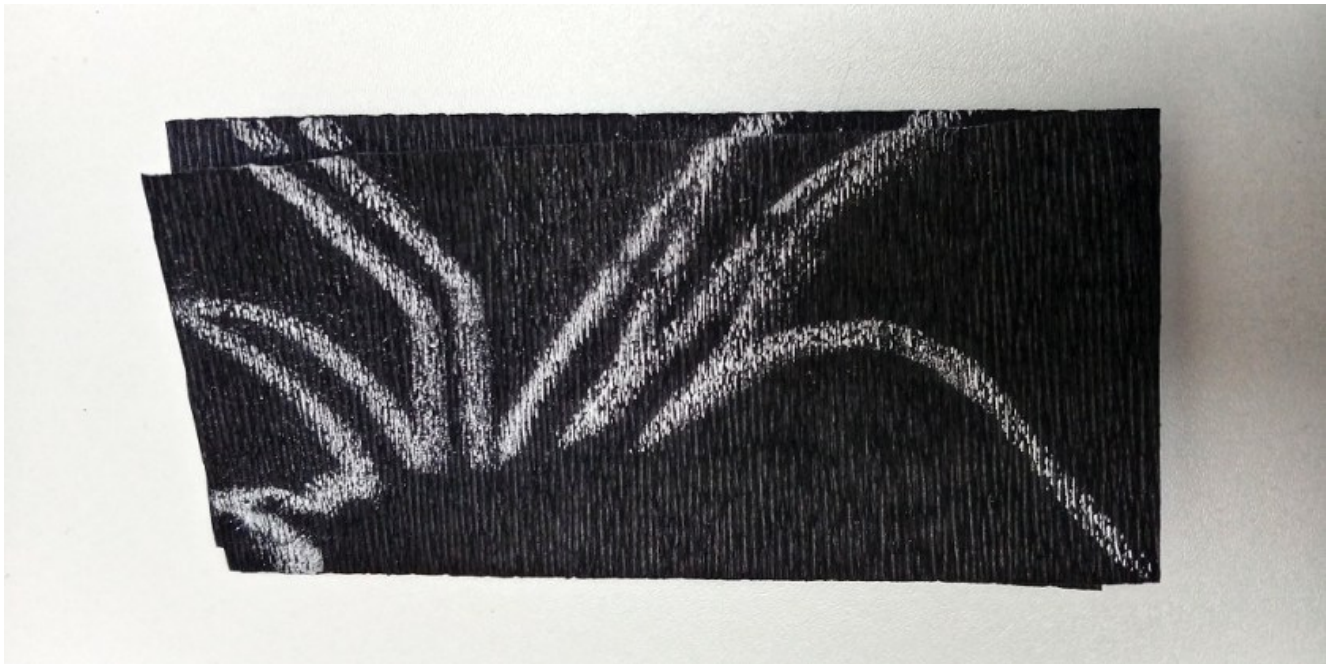














Giochi per respirare meglio

Credo che il primo anno dell'asilo sia stato tragico per tutti i genitori. Almeno per quanto riguarda le malattie infettive. Se all'inizio dell'anno avevo ancora le idee chiare (bambini devono sviluppare gli anticorpi, ammalarsi è umano, l'eccesso di medicine è un male e così via), a febbraio ho dovuto rivedere un po' i miei concetti.

Il susseguirsi dei raffreddori del mio figlio senza una pausa in mezzo e la tosse quasi permanente hanno sollevato alcune domande esistenziali:

- Com'è possibile che un bambino si ammali anche 3-4 volte in un inverno? Sembra che il lavoro che fa per sviluppare gli anticorpi, consumi le sue energie e abbassi le sue difese immunitarie...
- La tosse grassa libera i bronchi, perfetto. Ma se è da un mese che ha un

po' di catarro che va su e giù e non va proprio via, posso aiutarlo? Non voglio usare artiglieria pesante, ma vorrei qualcosa che funzioni un po' di più dell'acqua santa.

Sorprendentemente, proprio per i bronchi una soluzione valida c'è! Esiste una serie di semplici esercizi di respirazione che aiutano a rinforzare il sistema respiratorio nonché a liberare i bronchi dal catarro.

Se allenare il corpo fa bene al corpo, allenare i bronchi... non può che far bene ai bronchi, no? I muscoli che ci interessano si attivano soffiando o espirando lentamente l'aria dalla bocca. E per unire l'esercizio al divertimento, che c'è di meglio - i nonni hanno regalato al mio bimbo un'armonica a bocca! Bingo. Esercizi di respirazione stile Bob Dylan che tonificano i bronchi e sviluppano anche il senso musicale.

Un obiettivo a lungo termine potrebbe essere la padronanza come in questo video [qui](#)

Embed from Getty Imagesi>

Ma per lo scopo dell'esercizio basta soffiare forte per fare uscire qualche suono.

Facendo la ricerca su internet, ho trovato i fondamenti scientifici che hanno confermato la nostra teoria. Gli esercizi di questo tipo passano sotto categoria di 'fisiologia respiratoria'. L'esperta nel campo, la Dott.ssa [Tiziana Tonelli](#), li divide in due gruppi:

- ***I giochi che usano il "soffiare"*** fanno sì che i flussi d'aria che si creano provocano dei vortici che spingono il muco dagli alveoli (la parte terminale dei bronchioli), dai bronchioli e dai bronchi verso la trachea dove si espelle con la tosse come detto.
- ***I giochi del saltare*** muovono il muscolo diaframma (il principale muscolo espiratorio) "spremendo" al meglio i polmoni favorendo la fuoriuscita di muco dalle parti basse del polmone verso la trachea.

Eccovi alcuni esempi di giochi del tipo soffiare:

1) Gioco con bottiglia e sapone

2) Respirazione a tamburo (una pratica yogica)

3) La dita a candelabro

Per quanto riguarda il nasino che cola di continuo e le difese immunitarie basse, ho trovato una soluzione anche a questo problema. Ma ve lo racconto nella prossima puntata di 'Problem-solving'))