

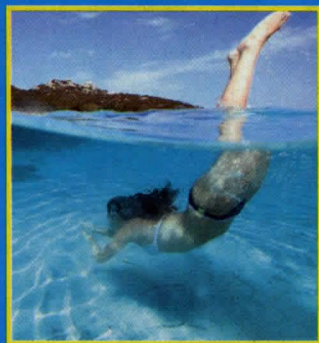
potrebbero rovinare le giornate di relax

LO STRESS NELLA VALIGIA

Che si combattono con dieta e poca tivù

Basta un tuffo per far felice la pelle

«Sfatiamo un mito: chi ha la pelle secca non è vero che deve evitare sole e mare. L'acqua salata, infatti, nutre l'epidermide con i suoi sali. Il sole, invece, la irrobustisce, perché stimola la produzione di cheratina, che rende la cute più compatta e resistente», dice il professor Antonino Di Pietro, presidente dell'Isplad, la società internazionale di Dermatologia Plastica e Oncologica. Anche chi soffre di psoriasi o di dermatite seborroica (infiammazione della pelle e del cuoio capelluto che causa le spellature) può trarre beneficio dal sole e dal mare. L'acqua marina allevia il fastidio e disinfetta. Mentre i raggi ultravioletti fanno regredire le lesioni



e asciugano l'epidermide. L'importante è ricordare di esporsi al sole nelle ore meno calde: prima delle 11 del mattino e nel tardo pomeriggio. E usare dei solari adeguati al proprio fototipo. In generale, stare alla luce, senza mai esagerare con i "bagni" di sole i primi giorni di vacanza, favorisce la produzione di vitamina D, fondamentale per le ossa, migliora l'umore e l'aspetto fisico.

la difficoltà di digestione e la stipsi. Per digerire meglio, il consiglio è di fare pasti il più possibile regolari. Meglio quindi non abbuffarsi, ma anche non saltare pranzo e cena. Un altro consiglio è mangiare lentamente, masticare a lungo ogni boccone e bere molti liquidi: acqua, tè e bevande non gassate. La stipsi, invece, è un fenomeno abbastanza normale nei primi giorni di vacanza e può colpire soprattutto chi già ne soffre. «Per combattere la stitichezza è necessario mangiare molta frutta e verdure. Ed evitare alimenti che "stringono". Mentre le fibre aiutano a far lavorare correttamente l'intestino. Infine, fare un po'

di moto anche in vacanza fa sempre bene. Quindi, lasciate spazio nel corso delle giornate al nuoto oppure alle camminate. Invece, se dovesse capitare di avere il disturbo "inverso", cioè la diarrea che di solito è provocata da una infezione batterica, bastano i fermenti lattici. Ma è meglio consultare il medico. L'altra nemica che potrebbe "insidiare" la vacanza è l'ansia. La paura di volare, per esempio, può generare disturbi come tachicardia, mal di testa e nausea. «Per mettersi in viaggio sereni, si può prendere della Ignatia, della Chelidonium, o della Calendula, che calmano l'ansia», conclude lo specialista. **S**

PIU' BELLA

ma senza bisturi



DVORA ANCONA, MEDICO ESTETICO, SVELA I SEGRETI PER AVERE UN CORPO PERFETTO

Con le onde elettromagnetiche anche il viso torna disteso

Tra i nuovi trattamenti medico estetici sta avendo grande successo la radiofrequenza. Questa tecnica migliora l'aspetto della pelle, riduce il grasso, senza sottoporsi a una liposuzione, e dona maggiore tonicità ai tessuti. La radiofrequenza, per mezzo di un campo elettromagnetico, attira ioni positivi e negativi verso le sorgenti di emissione, in modo alternato, e con fasi molto brevi. L'ultima generazione di questa tecnica arriva da Israele e si chiama Tripolare. Grazie a un particolare manipolo, il passaggio di corrente avviene tra tre elettrodi che, con un'emissione di calore più intensa, stimolano maggiormente la formazione dei fibroblasti. E con la produzione di collagene il derma diventa più consistente



e la pelle è visibilmente più distesa. Questo strumento fa aumentare la temperatura dei tessuti fino alla profondità desiderata, riesce a sciogliere il grasso anche in zone difficili e migliora la circolazione sanguigna. E per un risultato che duri nel tempo, oltre al trattamento bisogna seguire una corretta ed equilibrata dieta alimentare, bere molta acqua e fare sport.

Risposte in breve

VORREI AVERE UNO SGUARDO PIU' GIOVANE

Vorrei eliminare "le zampe di gallina" intorno agli occhi con iniezioni di botulino, ma parto per il mare. Il sole è pericoloso?

Veronica, Caserta

Dopo che ci si è sottoposti a iniezioni di botulino, bisogna cercare, per i primi due-tre giorni, di evitare del tutto di esporsi a fonti di calore. E nei successivi, in ogni caso, è necessario ricordare di proteggersi dai raggi ultravioletti con prodotti specifici per il proprio tipo di pelle. Un altro consiglio è evitare sempre le ore centrali, quando il sole è più forte.

IN FORMA PERFETTA SENZA PANE E PASTA

Ho sentito parlare molto bene della dieta proteica. Funziona davvero? E c'è un periodo dell'anno più adatto per cominciarla?

Paola, Chieti

La dieta proteica, ovvero quella che praticamente esclude per un periodo i carboidrati, in effetti, è molto efficace. Asciuga e fa perdere peso in poche settimane. Ma attenzione, va eseguita sotto controllo medico e soltanto dopo aver fatto le analisi del sangue per accertare che non ci siano controindicazioni. Non c'è un periodo dell'anno in cui è più indicato iniziarla.