



dotto
Mattia Sandro
Bertani, naturopata,
esperto in Medicina
integrata a
Cosorezzo (Mi).

Gli ultimi mesi hanno influito negativamente sulla mia ansia cronica. Ormai le ho provate tutte: dai farmaci alla psicoterapia, ma il sollievo è solo temporaneo. Che cosa posso fare per affrontare questo periodo?

Laura, Genova

Il momento che viviamo è complesso e ricco di preoccupazioni. Ecco, di seguito, alcune indicazioni generali. Le consiglio di provare a usare l'iperico, o erba di San Giovanni, e la griffonia, noti entrambi per la loro capacità di far aumentare la serotonina e la melatonina. Mi raccomando, prima però ne discuta con un medico. Cito anche il biancospino, che favorisce il rilassamento e contrasta l'insonnia, e la tilia tormentosa, che lavora bene sugli stati d'ansia con sfogo sull'apparato digerente, causando colite e gastrite. Non posso poi non suggerirle di provare i benefici dei massaggi Reiki, che aiutano il corpo a ristabilire e mantenere il giusto equilibrio psicofisico. E per rimanere sul tema, le consiglio di provare a praticare Yoga, ottimo per liberare le energie e imparare tecniche di respirazione, meditazione e concentrazione.



professor Antonino
Di Pietro, direttore
dell'Istituto dermoclinico
Vita Cutis di Palazzo della
Salute - Wellness
clinic di Milano.

Ho delle cheratosi attiniche su viso e testa; ho fatto alcuni interventi di crioterapia, ma non sono stati risolutivi. Che cosa mi consiglia di fare?

Domenico, via email

Le cheratosi attiniche sono accumuli circoscritti di cellule superficiali, la cui dimensione varia da pochi millimetri a un centimetro. La causa principale della loro formazione è da attribuire ad alterazioni delle cellule dovute ai raggi ultravioletti. Infatti, appaiono più di frequente su una pelle sensibile e sottile, soprattutto nelle zone molto esposte alla

LASCIA LA MENTE ANNEBBIATA

Meno reattivi, imprigionati in una sorta di nebbia mentale, alle prese con problemi di memoria. Sono i danni neurologici del Covid-19 che persistono in alcune persone anche per mesi dopo la dimissione dall'ospedale. A fotografare questa sofferenza silenziosa è uno studio realizzato al dipartimento di Scienze della salute dell'università degli Studi di Milano che indaga la fase post ospedaliera a distanza di 5 mesi. Lo studio si è svolto su un gruppo di 38 ex pazienti tra i 22 e i 74 anni e documenta che 6 persone su 10 guarite dal Covid-19 hanno un rallentamento mentale e 2 su 10 riferiscono difficoltà di memoria.

luce. I modi più efficaci per eliminarle sono il laser o la crioterapia, ma se la lesione non viene rimossa del tutto è facile che possa riformarsi. Se con la crioterapia non ha ottenuto risultati, il laser potrebbe essere un'alternativa valida. Si ricordi di proteggere sempre la pelle dall'eccessiva esposizione al sole con creme schermanti.

→ 2-3 GIORNI PRIMA DELL'OVULAZIONE AUMENTA LA LIBIDO



dotto
Claudio Paganotti,
ginecologo all'Uo
ostetricia e
ginecologia
dell'Istituto clinico
Città di Brescia.

In base a quali segnali del mio corpo posso capire quando sono vicina all'ovulazione e quando sto ovulando?

Elisa, via mail

L'ovulazione consiste nel rilascio dell'ovocita dalle ovaie. Avviene nei 2-3 giorni a cavallo del 14esimo giorno del ciclo, identificando il periodo fertile. Alcuni segnali riescono a suggerirne l'arrivo. Un incremento della libido, dovuto all'aumento del testosterone, compare

2-3 giorni prima dell'ovulazione. Il seno diventa più morbido e florido con un leggero fastidio, nel periodo a cavallo, in seguito all'aumento degli ormoni. Il muco cervicale, in questi giorni, aumenta e assume una consistenza a "chiara d'uovo".

se preso tra il pollice e l'indice si allunga senza spezzarsi. Il picco della sensazione di bagnato indica l'ovulazione vera e propria come anche il rialzo della temperatura basale, a causa del progesterone, che avviene quando il periodo ovulatorio è superato.

