



DIETA
DIMAGRISCI
ANCHE
IN UFFICIO

SMOG
DIFENDITI CON
LE VITAMINE

PRESSIONE
TIENILA SOTTO
CONTROLLO

SESSO
MEGLIO FARLO
A COLAZIONE

TEST
CONOSCI IL TUO
INCONSCIO?

SALUTE BELLA
INABBINAMENTO

i segnali del corpo

di Severina Cantaroni - Con la consulenza del professor Fabrizio Pregliasco, ricercatore dell'Università degli Studi di Milano e del professor Antonino Di Pietro, specialista in derm

Piccolo "check up" del rientro

Pelle secca e fragile. Occhi che bruciano. Nausea, vomito e poca fame. Tutta colpa delle vacanze! Ma che cosa sarà successo? *Salve* te lo spiega. E ti dice come risolvere il problema.



OCCHI IRRITATI

I sintomi: gli occhi sono rossi e bruciano. La sensazione è quella tipica di "sabbia negli occhi". Assieme a una forte intolleranza alla luce e prurito.

Le cause: è la classica congiuntivite allergica provocata da raggi ultravioletti UVA (ma anche da pollini, acari, peli di animale, inquinamento). Esistono però forme virali causate da microrganismi come l'adenovirus e il picomavirus (che non danno prurito) e batteriche (stafilococco e streptococco) con secrezione purulenta.

Che cosa fare: vai dall'oculista per stabilire l'esatta natura del problema. Se è una forma allergica, la cura è a base di colliri o creme al cortisone, applicati per

3/4 giorni. Se invece è di origine virale sono indicati colliri o creme antivirali da applicare per lo stesso periodo di tempo. Lava sempre molto bene gli occhi a fine giornata con acqua o con colliri a base di lacrime artificiali.

PELLE COME CARTA VETRATA

I sintomi: la pelle è secca e, quando la sfiori, la senti ruvida ruvida. Di solito è anche arrossata (gli specialisti lo chiamano eritema, conseguenza di un'eccessiva dilatazione dei vasi capillari sotto i raggi ultravioletti), e c'è prurito nelle parti più esposte e delicate come il décolleté e il viso.



Le cause: eccessiva esposizione al sole (e al vento), uso di creme con fattore di protezione troppo basso.

Che cosa fare: applica sulle zone interessate una crema corposa e nutriente ricca di vitamine A ed E. Sono antiossidanti e favoriscono il ricambio cellulare consentendo di ricostruire in fretta uno strato corneo più compatto e forte. Preziosi per lenire il bruciore e il prurito sono anche gli impacchi di acqua e amido (in un litro di acqua, sciogli 3 cucchiaini di amido in polvere) o di infuso concentrato di camomilla.

STOMACO SOTTOSOPRA

I sintomi: inappetenza, nausea, vomito, diarrea.

Le cause: veicoli d'infezione sono i frutti di mare crudi, l'acqua contaminata (ghiaccio, verdura cruda e frutta lavata e non sbucciata), ma anche le feci che portano batteri (le salmonelle).

Per la (epatit un vir

Che c un ant di Lop giorni. forte p bevi rr tè tiep sto pe



miglior medic non s (è la n epatit cronic ai sint aggiu gono dell'o Per il di ma vacar schio fare e prime chiar tegge

Viso perfetto in un week end

RCS Periodici



EURO 0,60 - IN ABBINAMENTO CON IL SETTIMANALE ANNA N. 38