

CURARSI • PIACERSI
1,85 EURO (IN ITALIA)

• CONOSCERSI
NOVEMBRE 2002

TU E L'AMBIENTE
PERCHÉ RICICLARE CONVIENE

Starbelle

MONDADORI - RODALE

RISPARMIA
TEMPO DENARO ENERGIA
92 IDEE PER VIVERE
MEGLIO (A PAG.173)

Seno bellissimo
(senza bisturi) con peeling, laser
e trattamenti fai da te

21 ERRORI A TAVOLA
Smascherati con noi
per ritrovare la forma

Parto dolce
"Ho vinto dolore e paura
cantando"

FITNESS

Lo stretching
per schiena collo
e spalle. Puoi farlo
anche in ufficio

SESSO

Rapporto in crisi?
10 soluzioni
salvacopie

30

Proposte moda

Giubbotti e giacconi tecno
che ti proteggono
da pioggia freddo e vento

CONQUISTA LINEA E BUONUMORE

da provare!

4 SUPERDIETE

- Con le zuppe ti sazi e ti scaldi con poche calorie (-2 kg in 7 giorni)
- Con il cioccolato fai scorta di vitamine, ferro e magnesio
- Metti la colite al tappeto con pasta, riso & Co.
- Dai sprint alla tua memoria con pesci e legumi



Fai la cosa GIUSTA

A cura di: PAOLA BRAMBILLA

Guerra ai batteri fuori casa

Quando il nemico è invisibile, come batteri, virus e funghi, la strategia di difesa dev'essere accurata. Ecco i consigli di Fabrizio Pregliasco, specialista in Igiene e medicina preventiva all'università di Milano.

● Usi un telefono pubblico? Cornetta e tasti possono "ospitare" i virus di raffreddore e influenza. Non avvicinare troppo il microfono alla bocca e, conclusa la telefonata, non toccarti la faccia con la mano con cui hai tenuto la cornetta e composto il numero: rischi che i virus passino dalle tue mani alle mucose di naso, bocca e occhi, per poi "infiltrarsi" nel corpo. Lo stesso discorso vale per le "maniglie" di autobus e metropolitana: dopo averle toccate, ricordati di tenere le mani lontane dal viso.

● Al bar, lascia perdere le ciotole che contengono noccioline e salatini: lì dentro ci infilano le dita molte persone e non tutti, prima, si sono lavati le mani. Sui tavolini non appoggiare mai qualcosa che poi mangerai: i camerieri per pulirli usano sempre le stesse spugnette, che "trasportano" i batteri da una superficie all'altra.

● Il caldo umido di piscine e palestre favorisce la crescita di funghi e lieviti responsabili di micosi cutanee (causano pruriti e arrossamenti). Negli spogliatoi indossa le ciabattine di gomma, efficaci anche contro le verruche. A casa, lavale con acqua calda e sapone, e lasciale asciugare all'aria.

● Se usi una toilette pubblica, non toccare direttamente il sedile. Attenta anche a maniglie e rubinetti, dove possono esserci batteri fecali: se li "raccogli" con le mani e poi ti tocchi la bocca, rischi disturbi intestinali. Dopo aver usato il bagno, lavati le mani con acqua calda e sapone, strofinandole bene: l'azione meccanica aiuta a rimuovere i batteri.

● Fai giardinaggio? Metti sempre i guanti di gomma per evitare di graffiarti le mani: attraverso le piccole ferite possono penetrare le spore del tetano, che sopravvivono su ruggine, terriccio e legno (persino sulle spine di rosa).

Mangi spesso fuori casa? Attenta alle intossicazioni alimentari. I cibi più a rischio sono pollame, uova e carne, seguiti da dolci, insalate e salse. Tra i "colpevoli" ci sono batteri tipo salmonelle, escherichia coli e stafilococco aureo. Evita tramezzini e panini conservati nelle vetrine del bar per ore senza impianto di refrigerazione. Scegli un panino poco elaborato (come pane e prosciutto) e senza salse, che se mal conservate possono essere ricettacoli di batteri. Fallo riscaldare o, meglio ancora, chiedi che ti venga preparato al momento.

TRUCCHI E RIMEDI

Se hai un'unghia del piede incarnita...

... fai un pediluvio di 5 minuti in un litro d'acqua tiepida con 20 gocce di soluzione di ammonio quaternario (in farmacia). «Poi applica sul dito della pomata antibiotica a base di *eritromicina*, o *fusidato sodico*, *aureomicina* o *gentamicina*», spiega Antonino Di Pietro, dermatologo. «Copri con la pellicola per alimenti che farà meglio penetrare la crema». Appena puoi, vai dal medico: ti taglierà l'unghia nel modo giusto.

Se proprio non riesci a dormire...

... tieni gli occhi aperti al buio. E anche quando senti che stanno per chiudersi, cerca di resistere per una manciata di secondi: è un esercizio che favorisce il sonno. Sotto le coperte, ritrova il relax con respiri lenti e profondi, poi contrai e rilassa più volte tutti i muscoli del corpo. E se proprio non ce la fai a dormire, alzati e vai in un'altra stanza, tornando a letto solo quando hai davvero sonno. Nella stanza dove dormi, dovresti tenere una temperatura più bassa che nel resto della casa: l'ideale, secondo gli esperti, è circa 18-20 gradi.



COSÌ IL NASO SMETTE DI SANGUINARE

A volte può essere sufficiente un leggero trauma per far sanguinare il naso. La causa è la rottura dei vasi sanguigni che lo irrorano. In genere, l'emorragia si arresta spontaneamente nel giro di pochi minuti. Vuoi "fermarla" subito? Il dottor Enrico Brenna, specialista in otorinolaringoiatria, ti spiega che cosa ti conviene fare.

1.



2.



1. **Soffiati il naso con energia: serve a far uscire grumi di sangue residui. Tieni la testa piegata in avanti, sul lavabo o su un catino, e lascia che il sangue**

defluisca. Sbagliato, invece, tenerla piegata all'indietro: potresti deglutire il liquido, irritante per lo stomaco. Poi comprimi il naso coi polpastrelli appoggiati più o meno a metà tra le narici e il setto nasale (vedi disegno). Mantieni la pressione per qualche secondo senza stringere troppo.

2. **Fai un impacco sulla fronte, alla radice del naso, con un panno imbevuto di acqua fredda o con un cubetto di ghiaccio avvolto in un fazzoletto (non appoggiarlo direttamente sulla pelle): la bassa temperatura restringe i capillari sanguigni, arrestando la perdita di sangue. E se entro una quindicina di minuti non stai meglio, rivolgiti al medico. Per qualche giorno, evita di soffiarti il naso e, se hai necessità di farlo, usa molta delicatezza.**

Disegni C. Celani, Masi

A cura di: ALBERTA di GIORGIO

MEDICINA ESTETICA

Rimodella il viso con il rimage

È una tecnica che utilizza acido ialuronico plus di origine naturale per modificare i volumi del volto. Oppure per correggerne le asimmetrie troppo marcate. Il risultato? Dura circa tre mesi

Mento sfuggente. Zigomi poco pronunciati. Bocca sottile. Vuoti ai lati del naso e della bocca. Sono tutti difetti che si possono correggere con il rimage. E la stessa tecnica viene utilizzata anche per porre rimedio ad asimmetrie del viso un po' troppo evidenti (per esempio, una ruga tra naso e bocca più arcuata dell'altra o un lato delle labbra più lungo). «Con questo intervento», spiega il professor Antonino Di Pietro, dermatologo a Milano, «si può letteralmente rimodellare il viso, sfruttando l'azione "riempitiva" dell'acido ialuronico plus (molto più concentrato di quello tradizionale) di origine animale. Si tratta di una sostanza bioriasorbibile che viene perfettamente "digerita" ed eliminata dall'organismo nel giro di circa tre mesi. Il che garantisce la massima sicurezza e consente più interventi negli anni, senza che insorga alcun tipo di problema».

● **Come funziona** Con un ago sottilissimo si inietta l'acido ialuronico plus a una profondità di 4-5 millimetri (qualcuno in più rispetto alla tecnica che appiana le rughe), nei punti da riempire. Nel caso degli zigomi, si crea una sorta di semiluna di acido ialuronico plus proprio sotto i cuscinetti adiposi, in modo da sollevarli con un risultato molto naturale.

● **Quanto dura l'intervento** L'acido ialuronico viene iniettato molto lentamente e quindi la seduta è indolore. La durata varia a seconda delle zone da trattare: per mento, zigomi e labbra basta circa mezz'ora.

● **Costi** Il prezzo di un rimage completo del viso si aggira intorno ai 400 €. Ma è suscettibile di variazioni in base al numero di fiale di collagene ialuronico plus utilizzate. Per informazioni, rivolgersi a *Dermolab*: tel. 02-29511785.

PRIMA...

...DOPO

Il rimage del viso non è consigliato prima dei trent'anni. A quest'età può essere utile per dare risalto a zigomi e labbra non abbastanza pronunciati. Dai quarant'anni, invece, può rappresentare la soluzione giusta per ridare tono a una pelle che comincia a cedere. E per ricostruire, quindi, una struttura del volto in modo armonico e naturale, senza forzature né gonfiore.

LE NOVITÀ IN ISTITUTO

UN SUPER SCRUB PER UNA PELLE DI SETA

Sarà l'attrito con gli abiti o il fatto che non sempre ricordi di idratare puntualmente il corpo, ma la tua pelle è ruvida e inspessita? Fissa un appuntamento dall'estetista per un *Cocktail scrub*: la proposta di *Jean Klébert* che combina l'azione esfoliante dei sali marini, quella idratante del lippolo, la decongestionante della calendula e, infine, quella protettiva del



polline. Trovi questi ingredienti in un unico prodotto che l'estetista massaggerà sul tuo corpo per favorire la rimozione delle cellule morte dallo strato corneo della tua epidermide. E poi lo lascerà in posa dai 5 ai 10 minuti, dopo averlo coperto con una pellicola trasparente, in modo che, per effetto osmotico, si avrà la penetrazione dei sali minerali di origine marina per un'efficace azione drenante e detossinante. Il *Cocktail scrub* costa dai 25 ai 40 € a seconda se all'esfoliazione segue un altro trattamento. **Info:** *BeautyKléb Jean Klébert*, tel. 800-751021.

DALL'ESTETISTA

GAMBE PIÙ LEGGERE

Le promette *Crio gel di Reneve*. Con estratto di mirtillo, mentolo, alfabisabololo della camomilla, olio essenziale di petit grain, peptidi, centella asiatica ed edera, rinforza i tessuti venosi, regala una sensazione di freschezza e vanta un'azione ossigenante.

Costo: 150 ml, 33 €.

Info: tel. 0184-221645.



IL BAGNO CHE DÀ ENERGIA

Basta tuffarle nella vasca per trasformare l'acqua in una fonte di energia e vitalità.

Sono le pastiglie effervescenti *Aroma-stim Essences de bain énergisantes di Sothys*, con oli essenziali di eucalipto, cardamomo, neroli, noce moscata e timo rosso.

Costo: 10 pastiglie, 35 €.

Info: tel. 011-9040881.



VISO E COLLO PIÙ FRESCI

Frutto di 10 anni di ricerche, la *Crema multiattiva ristrutturante-idratante collo viso Vie collection di Phytomer* associa sei brevetti che favoriscono il rinnovamento della pelle, la produzione di collagene e contrastano i radicali liberi.

Costo: 50 ml, 222 €.

Info: tel. 800-808320.

