

2 APRILE 2001 | N.13

top

CON L'INSERTO
L. 1.500
SC

60 TRUCCHI CHE TI CAMBIANO IL VISO



vivi le emozioni

che il tuo corpo rivela

SVEGLIATI È come star bene
PRIMAVERA! nella stagione più dolce

trasforma la tua casa

piccoli e grandi lavori nello
speciale ristrutturazione



la dieta

IN ROSA

scegli i cibi amici
delle donne



SERVIZIO DI SEVERINA CANTARONI
FOTO DI AGENZIA GRANATA

...bentornata primavera

Le giornate sono più lunghe ma sei giù? 10 medici ti aiutano a risolvere



otorino

Occhio ai pollini

Federico Alloesio, specialista in otorinolaringoiatria

È la stagione della rinite allergica. I sintomi sono: naso ostruito; difficoltà a respirare; occhi che bruciano e lacrimano; incapacità a sopportare la luce; qualche linea di febbre. Poi c'è la sinusite, che provoca gonfiore sotto gli occhi, arrossamento, mal di testa, difficoltà respiratoria.

Meglio prevenire...

■ **Per evitare riniti allergiche** stai il più possibile alla larga dagli allergeni, cioè dai pollini ai quali sei allergica. Venti giorni, un mese prima del periodo a rischio, prendi i cosiddetti farmaci desensibilizzanti. Antistaminici (quelli usati contro l'allergia) da assumere dietro prescrizione medica a dosaggi molto bassi: mezza compressa a giorni alterni.

■ **La sinusite si previene** con uno stile di vita equilibrato: non prendere colpi di freddo, metti un cappello o una fascia per proteggere la fronte e il viso se vai in motorino, in montagna (anche se c'è il sole) indossa sempre un cappellino di lana.

I rimedi più adatti

■ **Se i sintomi dell'allergia sono lievi** puoi usare un antinfiammatorio decongestionante e desensibilizzante non cortisonico in confezione spray, che agisce a livello locale e non dà effetti collaterali.

■ **Se il disturbo è più serio** vanno meglio i cortisonici spray (li trovi in farmacia, occorre la ricetta medica). Spruzzati nel naso risolvono in poco tempo la situazione.

■ **Contro la sinusite** con perdita di muco e febbre, l'otorino prescriverà antibiotici e antinfiammatori. Se non ci sono febbre e muco sono sufficienti antinfiammatori e inalazioni caldo-umide.



dermatologo Proteggi la pelle con le vitamine

Antonino Di Pietro, specialista in dermatologia e venerologia

Vento e sole. Piacevoli, non c'è che dire, ma a volte anche pericolosi per la pelle, più delicata perché "provata" dal lungo inverno, dal freddo e dall'inquinamento. Le conseguenze? Disidratazione ed eritemi (dati da un'eccessiva dilatazione dei vasi capillari sotto l'azione dei raggi ultravioletti) che si manifestano con arrossamenti e sensazione di prurito nelle parti più esposte e delicate, come viso e collo.

Le creme giuste

■ **Per proteggerti dal vento** spalma una crema ricca di sostanze come i ceramidi, che ricompattano lo strato corneo (la parte più superficiale della pelle) e i fosfolipidi, utili per idratare a fondo. Le trovi in farmacia oppure in profumeria, ma è sempre consigliabile farsele indicare dal dermatologo.

■ **Utili anche le creme** a base di vitamina A ed E, che favoriscono il ricambio cellulare e permettono di ricostruire più velocemente uno strato corneo compatto e forte.

■ **Per difenderti dai primi raggi solari** applica, 2/3 volte al giorno, creme ricche di vitamina C, che ridà elasticità ai vasi capillari. Sono indicate anche creme a base di flavonoidi ed estratti di rutina.

Dimmi il tuo problema...

■ **Se la pelle è secca** applica una crema corposa e nutriente, ricca di vitamina E: è antiossidante e aiuta a eliminare gli effetti negativi dei radicali liberi (invecchiamento precoce).

■ **Se sei stata troppo al sole** ed è spuntato l'eritema spalma creme nutrienti a base di vitamine A ed E. Bene anche gli impacchi di acqua e amido (in un litro di acqua metti 3 cucchiaini di amido in polvere, che trovi in farmacia) o, in alternativa, di infuso concentrato di camomilla.

■ **Se hai la pelle grassa o l'acne**, al cambio di stagione i problemi potrebbero accentuarsi. Contro l'acne usa creme a base di acido azelaico o benzoilperossido (le trovi in farmacia). Per la pelle grassa vanno bene i gel a base di fosfolipidi di origine vegetale (i più efficaci sono derivati dalla soia), riequilibranti.



internista Combatti l'apatia con i minerali

Bruno Restelli, specialista in medicina interna

Per ridurre gli effetti dell'adattamento dell'organismo ai cambiamenti stagionali, come apatia, mal di stomaco, affezioni delle vie respiratorie, puoi ricorrere ai farmaci, ma anche, e soprattutto, a una corretta integrazione di vitamine e minerali. Aiuterai così l'organismo a rimettersi in forma e ad affrontare nel migliore dei modi la stagione che sta per iniziare.

Evita mal di stomaco e influenza

■ **Se durante l'anno** risolti i disturbi di stomaco con antiacidi (Maalox), per difenderti, all'inizio della primavera, fai cicli di 2/3 settimane con farmaci antiulcera (omeprazolo, niosoprazolo, ranitidina): basta una compressa la sera.

■ **Difenditi dall'influenza primaverile** con farmaci immunostimolanti (Bronchovaxom, Biostim, Biomunil). Parlane prima con il tuo medico di fiducia.

Integratori multivitaminici

■ **I primi caldi causano** vasodilatazione, che ha come principale conseguenza l'apatia. Si tratta di una stanchezza apparentemente immotivata, quasi fisiologica ma, comunque, non un sintomo di malattia. Se poi soffri di una leggera depressione è abbastanza normale che in questo periodo i sintomi siano più accentuati.

■ **Puoi intervenire** arricchendo la tua dieta con integratori di sali minerali (sodio, potassio e magnesio) e vitamine. Vanno benissimo anche i multivitaminici e minerali, soprattutto se hai la pressione bassa o soffri di mal di testa. Li trovi in farmacia.