

8 febbraio 2000 - n.5

solamente  
L. 1.500

# tu



**scegli la  
gonna  
che ti fa  
magra**



la dieta per  
i disturbi  
femminili



**scopri  
quanto vai  
d'accordo  
con lui**

**40** idee facili  
per il tuo  
guardaroba



**I TRUCCHI PER ESSERE PIÙ**

# bella

tv



**in più l'inserto con tutti i programmi**

# le cure dolci anti-gonfiore

Al mattino ti svegli spesso con le occhiaie? Prima del ciclo le gambe sono affaticate? Dopo mangiato il tuo stomaco sembra un palloncino? Se ti riconosci nelle situazioni descritte leggi quali sono i rimedi che fanno al caso tuo

TESTI DI ROSSELLA BRIGANTI



## La tua pancia "lievita"

### ✓ COME SI MANIFESTA

Basta un semplice spuntino perché la gonna cominci a tirare? Il gonfiore, che spesso si accompagna a un fastidioso senso di tensione alla pancia e a brontolii, è un problema abbastanza frequente, ma facilmente risolvibile.

### ✓ LE CAUSE

A provocare questo inconveniente sono sia la difficoltà di digestione sia la presenza di aria nello stomaco. Le ragioni? Forse mangi troppo in fretta e tendi quindi a inghiottire molta aria e a trattenerla. Oppure consumi troppi alimenti che tendono a fermentare (come la verdura cruda).

### ✓ LE SOLUZIONI

Ricordati che la prima digestione avviene in bocca. Cerca quindi di mangiare lentamente masticando con cura ogni boccone. Limita il consumo di birra, bevande gassate, pane molto lievitato, legumi e verdura cruda. E per dessert mangia 2 fette di ananas: questo frutto ha infatti un'azione cosiddetta carminativa, favorisce cioè la digestione delle proteine.

## Bevi una tisana di finocchio

■ Per assorbire i gas che si formano nello stomaco puoi ricorrere a compresse a base di dimeticone o carbone vegetale (si acquistano in farmacia). Ottime anche le tisane di finocchio e anice che "catturano" l'aria in eccesso, facilitandone l'eliminazione per via intestinale.

## Hai le borse sotto gli occhi

### ✓ COME SI MANIFESTA

Hai spesso il viso a "luna piena", lo sguardo stanco e antiestetiche borse sotto gli occhi? A volte si tratta semplicemente di un fatto costituzionale, in altri casi invece bastano pochi accorgimenti per eliminare o attenuare il problema.

### ✓ LE CAUSE

È facile che il gonfiore compaia al mattino. La posizione sdraiata favorisce, infatti, il ristagno di liquidi. La sera vai a letto senza struccarti? In questo caso la colpa è di particelle di ombretto o mascara che possono essere entrate negli occhi.

### ✓ LE SOLUZIONI

Rimuovi il trucco con un detergente oleoso. Riduci alcol e fumo, che rallentano il microcircolo, accentuando il gonfiore.



## Usa un cuscino più alto

■ Prendi l'abitudine di dormire con un cuscino alto almeno 8 centimetri. Se tieni la testa poco sollevata i capillari del viso, irrorati da un eccessivo afflusso di sangue, trasudano all'esterno piccole quantità di siero che provocano il gonfiore. Cerca di riposare 7-8 ore per notte.



LAURA RONCHI (2)



G. NERI



EMERKA

## Non ti entrano più gli anelli

### ✓ COME SI MANIFESTA

Ti capita spesso di ritrovarti con 2-3 chili di troppo senza sapere perché. E all'improvviso l'anello non entra più al dito, le gonne diventano strette e i piedi e le caviglie si gonfiano.

### ✓ LE CAUSE

Se il problema compare solo nei giorni che precedono il ciclo significa che soffri della cosiddetta "sindrome premenstruale", dovuta alle variazioni ormonali che provocano una leggera ritenzione di liquidi. Se invece tendi sempre a sentirti gonfia forse la tua dieta è troppo ricca di cibi salati oppure molto conditi.

### ✓ LE SOLUZIONI

Per combattere la ritenzione idrica del periodo premenstruale, prendi 2 gellule al giorno di olio di enotera. Questa pianta, grazie all'elevata concentrazione di acidi grassi polinsaturi del tipo Omega 6, è in grado di combattere il ristagno di liquidi nelle cellule. Bevi almeno 1,5-2 litri di acqua oligominerale al giorno per smaltire le tossine che causano gonfiore e cellulite. E consuma frutta e verdura fresche: sono ricche di potassio, un minerale anti-gonfiore.

## Ricorri ai diuretici naturali

■ **Prepara una tisana di tarassaco, uva ursina e vite rossa e bevine 1-2 tazze al giorno. Oppure ricorri a diuretici naturali, come la tintura madre di pilosella, di betulla o di frassino. Prendine 25 gocce 2 volte al giorno quando ti senti particolarmente stanca e gonfia.**

## La sera hai le gambe pesanti

### ✓ COME SI MANIFESTA

Arrivi a sera con le gambe gonfie e pesanti. E di notte ti capita spesso di essere assalita da crampi e formicolii ai polpacci. Facile poi che compaiano sulle cosce anche piccole "ragnatele" di capillari, non dolorose, ma antiestetiche.

### ✓ LE CAUSE

Molto probabilmente soffri di insufficienza venosa. In questo caso le pareti delle vene perdono tonicità e non riescono più a pompare bene il sangue dagli arti verso il cuore. La conseguenza? La circolazione rallenta e le gambe e le caviglie tendono a gonfiarsi.

### ✓ LE SOLUZIONI

Per combattere la stasi venosa assumi per almeno 2-3 mesi integratori alimentari a base di ruscus aculeatus (il comune pungitopo), centella asiatica, ippocastano, meliloto, ginkgo biloba e gambo d'ananas. Utilizza sempre calze a compressione graduata, che esercitano un benefico massaggio in grado di riattivare la circolazione, ed elimina dal guardaroba body aderenti, guaine e slip con elastici stretti, che possono bloccare la circolazione del sangue.

## Applica un gel anti-fatica

■ **Stendi ogni sera sulle gambe un gel o una crema a base di rusco, cipresso, equisetto, iperico, centella asiatica e ginkgo biloba. Hanno un effetto rinfrescante e defaticante. Ricorda che il massaggio deve sempre partire dalle caviglie e proseguire verso l'alto, in direzione del cuore.**

## Hai tensione e dolore al seno

### ✓ COME SI MANIFESTA

La tensione al seno può variare da una leggera sensazione di gonfiore fino ad arrivare a un vero e proprio dolore che si spinge fino al cavo ascellare. Tanto che a volte è necessario indossare un reggiseno di una taglia in più.

### ✓ LE CAUSE

Nella seconda metà del ciclo è normale che si verifichi uno squilibrio ormonale. In particolare, l'alterazione del rapporto tra estrogeni e progesterone può provocare tensione mammaria, soprattutto nelle donne giovani che hanno il tessuto ghiandolare del seno molto denso e fibroso (questa caratteristica si chiama mastopatia fibrocistica).

### ✓ LE SOLUZIONI

Abituati a consumare alimenti ricchi di vitamina A (latte e burro) o betacarotene (un precursore di questa vitamina, contenuto nei vegetali di colore giallo-arancione) ed E (cereali integrali, olio di germe di grano, lecitina di soia). Queste sostanze hanno un effetto protettivo sulle ghiandole mammarie. In alternativa puoi farti consigliare dal medico o dal farmacista un integratore multivitaminico.

## Aiutati con l'omeopatia

■ **Per riequilibrare il rapporto estrogeni-progesterone puoi ricorrere ai rimedi omeopatici. Folliculinum va assunto in un'unica dose alla diluizione 30 CH intorno all'8° giorno del ciclo. Va associato al Progesterone omeopatico alla 5 CH (5 granuli al giorno, dal 15° al 24° giorno del ciclo).**