

VITALITY

regalo

Il profumo
Mimosa

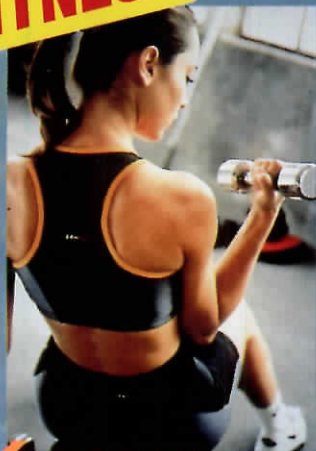


BELLEZZA

In 9 giorni puoi
diventare splendida



FITNESS



36 esercizi
da fare con i pesi

salute

Tutte le
tecniche di
rilassamento

speciale

capelli

trova la
pettinatura
ideale

dieta

Come perdere
2 kg in 7 giorni



Avete bisogno di consultare uno di questi specialisti?
Scrivete a Vitality Medicina, V.le Sarca 235, 20126 Milano.
I nostri medici vi risponderanno.

DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista
in Dermatologia e Venerologia

ACIDO IALURONICO PER RIEMPIRE LE RUGHE: E' EFFICACE?

L'acido ialuronico è uno dei costituenti del derma, in particolare è la sostanza in cui sono immerse le fibre collagene, le fibre elastiche, i vasi

sanguigni, i nervi e le ghiandole della pelle. Finora l'acido ialuronico è stato usato come importante costituente di prodotti cosmetici per il suo potere idratante. Ora, finalmente, è stato reso possibile l'uso di questa sostanza per via intradermica, cioè con un ago finissimo l'acido ialuronico può essere iniettato all'interno della cute e sollevare le rughe esistenti. Il risultato ottenuto è ottimo e soprattutto di estrema naturalezza. A differenza delle iniezioni di collagene, che mantengono la loro importante validità, con questa nuova sostanza, di natura zuccherina (è un polisaccaride) altamente biocompatibile, non è necessario eseguire test allergologici preliminari. La durata dei risultati è sovrapponibile alle correzioni eseguite con il collagene anche se facilmente possono osservarsi durate maggiori (addirittura fino a un anno).

Campiglio

MEDICINA NATURALE

Dott. Maurizio Corradin,
agopuntore e medico dello sport

Le cure per rimettere
in circolo l'energia vitale

Marzo rappresenta l'inizio della primavera. Secondo la medicina tradizionale cinese in questo periodo l'energia del corpo umano, in analogia a quanto accade in natura, inizia a muoversi, a mettersi in movimento. Mentre nel periodo precedente l'energia si era accumulata nel bacino ed era per questo indica-

primo si trova mezzo cm dietro l'incontro fra il 4° e il 5° dito del piede mentre il 2° si localizza all'estremità interna della piega del ginocchio (faccia posteriore). Stimolateli tutte le sere per 30 secondi con delle pressioni (premi e rilascia) utilizzando per il primo i pollici sovrapposti e per il secondo la sovrapposizione degli indici della mano.

COME AFFRONTARE LA PRIMAVERA e sentirsi in forma

to il riposo e il ristoro, ora è necessario aiutare il normale, fisiologico movimento energetico dell'organismo aumentando la quantità di attività fisica. Questa può avvenire nelle sue diverse forme: consigliamo, comunque, la corsa, il nuoto, la bicicletta.

In ogni stagione comunque esistono punti energetici di tonificazione globale. I due che entrano in attività in questo periodo e permettono di trattare tutto l'organismo sono il 43° del meridiano della vescica biliare (XiaXi) e 8° del meridiano del fegato (QuQuan). Il

Lunardi



OMEOPATIA

Dott. Ermanno Ceriello, medico
omeopata, specialista in
Endocrinologia e Malattie del ricambio

ALLERGIE STAGIONALI: I RIMEDI DOLCI

Nei soggetti che soffrono di allergie stagionali, è opportuno cominciare un trattamento preventivo, a partire dal mese di marzo sino al periodo della fioritura. Lo schema da seguire è il seguente: Pollantium 9CH, Allium Cepa 9CH, Euphrasia Officinalis 9CH, Polmone Histamine 9CH: una dose unica di ciascuno, da



assumere intera sotto la lingua ogni 10 giorni, rispettando l'ordine sopradescritto. Riprendere la serie dall'inizio per un totale di due o tre volte a seconda dei casi e a seconda delle zone di fioritura. Come trattamento di fondo è opportuno aggiungere due oligoelementi: Manganese e Rame, assumendo una fiala sotto la lingua tre volte alla settimana, lontano dai pasti. In caso di crisi acuta seguire il seguente schema terapeutico: Kali lodatum 5CH, Naphtalinum 5CH, Polmone Histamine 5CH: 2 granuli di ciascuno da sciogliere sotto la lingua due volte nelle 24 ore. Far preparare da un laboratorio omeopatico una soluzione in gocce alla 30 CH con i seguenti componenti: 1) Mucosa Nasale 2) Mucosa Tracheale 3) Cortico Surrenali 4) Se si conosce, l'agente che scatena l'allergia. 30 gocce alla sera prima di coricarsi.

Acqua. Sostanze zuccherine, in particolare il lattosio. Grassi veri e propri, con associati lecitine, tocoferoli, caroteni... Proteine tipiche: caseina e quelle del siero dalle proprietà immunitarie oltre a tutti gli aminoacidi essenziali. Molti sali minerali, tutti gli oligoelementi e le vitamine in quantità notevolissime. Enzimi utili all'assorbimento dei nutrienti ed enzimi nemici dei batteri. E poi la microflora, della quale fanno parte i preziosi batteri lattici. Questa è la formula dell'alimento latte. Sano, completo.

Fresco da bere

Da bere, il migliore è il latte fresco, previa pastorizzazione, il trattamento HTST (ad alta temperatura per breve tempo), di 15 secondi a circa 80°C, che lo rende igienicamente sicuro, pur mantenendone attiva gran parte della carica enzimatica e microbica.

Vivo e più nutriente

Si conserva in frigorifero, scade dopo 4 giorni. Resta infatti, anche se pastorizzato, un alimento delicato pro-

prio perché ancora ricco di microrganismi vitali che, invece, nel latte sterilizzato, a lunga conservazione, sono inattivati. Per qualità nutrizionali, salutarie oltre che di gusto non c'è dubbio, quindi: latte fresco. Parzialmente scremato o scremato, per la linea.

TANTO, TUTTI I GIORNI

Quanto latte al giorno? Secondo gli esperti, tranquillamente mezzo litro, se è ben tollerato. La sua ricchezza in principi nutrizionali ed extranutrizionali necessari per mantenersi in buona salute ne fa l'alimento più importante in particolare per i bambini, gli adolescenti, le donne in gravidanza e durante l'allattamento e gli anziani. Che devono berne regolarmente.



Gio Barto

Latte

DENTRO & FUORI

di Marianna Bussola
e Laura Savini

Ricco di tutti gli elementi nutritivi necessari per una buona salute, il latte entra anche in utili ricette di bellezza. Qui i segreti per l'uso interno ed esterno



Van Kasteel

Pronto soccorso per le allergie

La pappetta di latte e amido di riso contribuisce a calmare anche le irritazioni causate dal trucco: si può stendere, volendo, persino sulle palpebre arrossate. Naturalmente bisognerà poi eliminare l'agente allergizzante che ha dato origine al problema.

ACIDO È ANCORA PIÙ PREZIOSO

Il latte inacidito si può utilizzare per un peeling chimico naturale ideale in caso di pelle grassa e seborroica. Tuffarvi un fazzoletto di cotone e posarlo sul viso. Dopo 5-10 minuti sciacquare: l'acido lattico, un alfa idrossi acido presente nel latte non più fresco, avrà esercitato una lieve azione esfoliante. Se si avverte pizzicore fare poi la maschera di amido e latte appena descritta.

Impacco levigante

Grazie alla sua delicata azione esfoliante, il latte acido si può usare anche per eliminare le antiestetiche desquamazioni causate dall'abbronzatura che comincia a sbiadire. Applicandolo a impacco sulle parti del corpo interessate, si ottiene una pelle più liscia e levigata.

Maschere frappè

Le proprietà idratanti del latte ne fanno un ottimo ingrediente per maschere casalinghe. Frullato insieme alla polpa di una banana matura e a un cucchiaino di miele è utile per esempio in caso di pelle secca.

D'estate, la banana si può sostituire con albicocche mature. Importante usare, per questi preparati, ingredienti il più possibile freschi: ed evitare soprattutto di utilizzare latte del tipo a lunga conservazione.

Gommage alle mandorle

Per un gommage delicato ma efficace, massaggiare sulla pelle di tutto il corpo un composto ottenuto mescolando un po' di latte intero a noci, noccioline o mandorle tritate con il frullatore in modo abbastanza grossolano, così da garantire un'effetto esfoliante. All'azione del latte si aggiunge quella, anch'essa idratante, degli oli essenziali contenuti nei frutti oleosi. ■

Delicato sul viso

Ricco di proteine e sali minerali, il latte fa bene alla pelle: berne tutti i giorni contribuisce a mantenerla fresca ed elastica. Ma altri benefici si possono ottenere con l'uso esterno: parola del dottor Antonino di Pietro, dermatologo di Milano, che fornisce alcune preziose ricette fai da te a base di latte, dedicate alla salute e allo splendore dell'epidermide.

Rimedio anti scottature

Il latte è utile per lenire e calmare la pelle scottata dal sole: basta fare un impacco, stendendo sul viso (o sul corpo) un fazzoletto di cotone ben in-triso di latte intero fresco. 5-10 minuti di applicazione sono sufficienti.

CON L'AMIDO FUNZIONA MEGLIO

L'azione lenitiva del latte viene rinforzata da quella dell'amido di riso. La ricetta: bollire un pugno di riso nel latte fino a che non è stracotto. Poi, con una forchetta, mescolare così da formare una pappetta che, applicata sulla pelle, calmerà non solo le scottature, ma anche le irritazioni dovute alle dermatiti da contatto.