

## I nostri esperti



IL MEDICO RISPONDE

**Magda Belmontesi**, dermatologa

### I geloni si contrastano con una crema a base di aloe

*Gentile dottoressa, ho 42 anni e da un po' di tempo soffro di geloni molto dolorosi, soprattutto alle mani e ai piedi. Mi copro più che posso, ma senza risultati. Inoltre, mi sono comparsi diversi capillari sulle gambe. Mi chiedo se questi disturbi abbiano la stessa causa e come posso eliminarli.*

Lucia (via e-mail)

Cara Lucia, i geloni dipendono dall'infiammazione della pelle e dei tessuti sottostanti causata dal freddo. Colpiscono piccole zone, come la punta delle dita di mani e piedi, il naso e le orecchie, e si manifestano con pizzicore e bruciore. Il rimedio più efficace è riscaldare gradualmente la parte colpita, massaggiandola. Nel caso di mani e piedi, si possono immergere in acqua tiepida per 15 minuti, muovendo delicatamente le dita. Inoltre, si può stendere sulle zone doloranti una crema a base di aloe, che ha un'azione disinfiammante. Spesso, quando riprende la circolazione, si avverte prurito o una lieve sensazione di calore. La presenza di teleangectasie (o capillari rotti) può indicare fragilità dei piccoli vasi sanguigni, ma anche una predisposizione al fenomeno di Raynaud, una risposta esagerata al freddo da parte del sistema che regola la vasocostrizione. Per evitare che il calore si disperda, infatti, i capillari si restringono e la pelle diventa bianca, bluastra e infine rossa. Per prevenire questo disturbo l'unica soluzione è coprirsi bene.



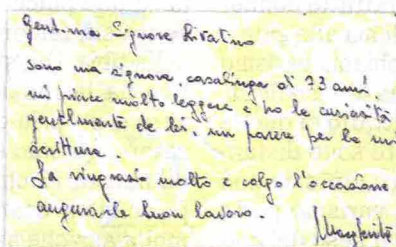
LA GRAFOLOGA RISPONDE

**Candida Livatino**, perito calligrafico, analizza la vostra scrittura

### Se le lettere sono piccole, sei curiosa e scrupolosa

*Gentile Candida, sono una casalinga di 73 anni. Amo la lettura, sono una donna curiosa e mi piacerebbe scoprire qualcosa di me.*

Margherita, Roma



Cara Margherita, nella sua grafia, la **dimensione delle lettere è molto piccola**. Questo tratto evidenzia che lei è una donna curiosa e vuole sempre scoprire cose nuove. È scrupolosa in tutto ciò che fa, anche perché è molto orgogliosa e si irrita se qualcuno ha da ridire sul suo operato. Un altro segno che noto nella sua lettera è che **la scrittura non mantiene il rigo di base e scende verso il basso**. Questo tratto riflette il suo stato d'animo: lei sta attraversando un momento di stanchezza oppure ha qualche problema che la preoccupa. C'è un'altra caratteristica ricorrente nella sua grafia: **la lettera "g" è molto allungata verso il basso**, indice di un carattere concreto e, qualche volta, molto impulsivo. Lei non sopporta le vie di mezzo e, se c'è un problema, lo vuole risolvere subito. In famiglia è generosa, attenta e si aspetta che i suoi cari siano altrettanto disponibili con lei.



LA PSICOLOGA RISPONDE

**Stefania Fioruzzi**, psicoterapeuta, interpreta i vostri sogni

### Quando un sogno svela il desiderio di lasciarsi andare

*Sogno spesso di dover fare la pipì, ma di non riuscire a trovare il luogo adatto. Sono in un bagno senza le porte, in ansia per la gente che mi potrebbe vedere, oppure in una toilette con persone che mi spiano. Altre volte, invece, mi trovo di fronte a bagni in cui non riesco a entrare. Quando mi sveglio, mi sento in ansia e a disagio.*

Lettera firmata

Cara lettrice, di solito, nei sogni degli adulti, la necessità di fare la pipì mette in luce il desiderio represso di "lasciarsi andare", di dire o fare cose che sono considerate inopportune e sconvenienti. Queste esigenze, però, per quanto fuori luogo, indicano ciò che le è necessario per esprimersi pienamente e per raggiungere una condizione di armonia con se stessa e con gli altri. Quando avverte l'impulso di manifestare i suoi pensieri personali (fare la pipì) o di mostrarsi agli altri così com'è, prova spesso un senso di inadeguatezza (la gente che potrebbe vederla), si sente giudicata e fuori posto (le persone che la spiano) e, alla fine, rinuncia a farsi valere (non riesce a entrare in bagno). Il timore del giudizio altrui influenza troppo il suo comportamento e il suo modo di pensare. Lei dovrebbe provare a esprimere se stessa e a sfogare la rabbia e le frustrazioni che prova. Altrimenti, queste emozioni negative rischiano di intossicare la sua vita (il disagio e l'ansia). Ci rifletta.



Ogni settimana un medico, una grafologa e una psicologa rispondono alle lettrici. Per comunicare con loro puoi scrivere a: **Confidenze I NOSTRI ESPERTI Mondadori - 20090 Segrate (Milano)** oppure manda un'e-mail a: [esperti.confidenze@mondadori.it](mailto:esperti.confidenze@mondadori.it).