

Body Love Salute

## Disturbi indicibili

Nelle barzellette fanno ridere, ma quando toccano a te è un vero strazio. Cosa nascondono e come liberartene?

di Maria Teresa Truncellito

**L**a lista dei rovina-appuntamenti è lunga: piccole noie per la salute e grandi impacci nei rapporti con gli altri, che raccontano anche qualcosa di te. Ascoltali. E impara a risolverli in fretta.

### Stitichezza da viaggio

*Il jet-lag, il panino, la posizione in auto, l'assenza del comfort del bagno di casa... e l'intestino si blocca.*

**La psiche dice** «Temi i cambiamenti e fatichi a lasciarti andare. Tieni saldo ciò che possiedi, convinzioni incluse», dice la psicologa Katia Vignoli. «Ma ti tratti per paura delle critiche. Osa!».

**Rimedi fast** Compresse di cellulosa o lattulosio o estratto fluido di Rhamnus frangula: 20 gocce al mattino e alla sera.  
**Se persiste** «Per tre giorni mangia 2-3 prugne secche prima di colazione, con 2 bicchieri d'acqua tiepida», dice Evelina Flachi, nutrizionista. Aggiungi cereali integrali, yogurt probiotici, due litri d'acqua al giorno, kiwi, papaya e fichi.

### Brufoli di ritorno

*Con lo stress la ghiandola surrenale produce più androgeni: il rigurgito di ormoni causa l'aumento di sebo.*

**La psiche dice** I brufoli, mini vulcani sulla pelle, segnalano l'eros che ristagna. Non temere fantasie e pulsioni di rabbia.  
**Rimedi fast** Applica del dentifricio. Sono tanti? Spremi un limone, strofina l'interno della buccia sulla pelle, tampona il succo sul viso, sciacqua.

**Se persiste** «Usa un detergente per pelli impure e una crema a base di alfa idrossiacidi; 2 volte a settimana fai

una maschera di argilla e cura lo squilibrio ormonale dal ginecologo», dice la dermatologa **Magda Belmontesi**.

### Mani... acquose

*Viscide e fredde? L'iperattività dei nervi che regolano la sudorazione rallenta anche la circolazione.*

**La psiche dice** Passionale, capace di grandi slanci e arrabbiate, non ti reprimere: troppo aplomb genera ansia.  
**Rimedi fast** Applica un antitranspirante al cloruro d'alluminio sui palmi per 2-3 sere (al massimo 6, a giorni alterni). Al mattino lava con sapone delicato. Poi ripeti solo 1-2 volte a settimana.

**Se persiste** Prova la ionoforesi: con lievi impulsi di corrente, il dermatologo desensibilizza le ghiandole sudoripare. Più d'urto le iniezioni di tossina botulinica (l'effetto dura 4 mesi).

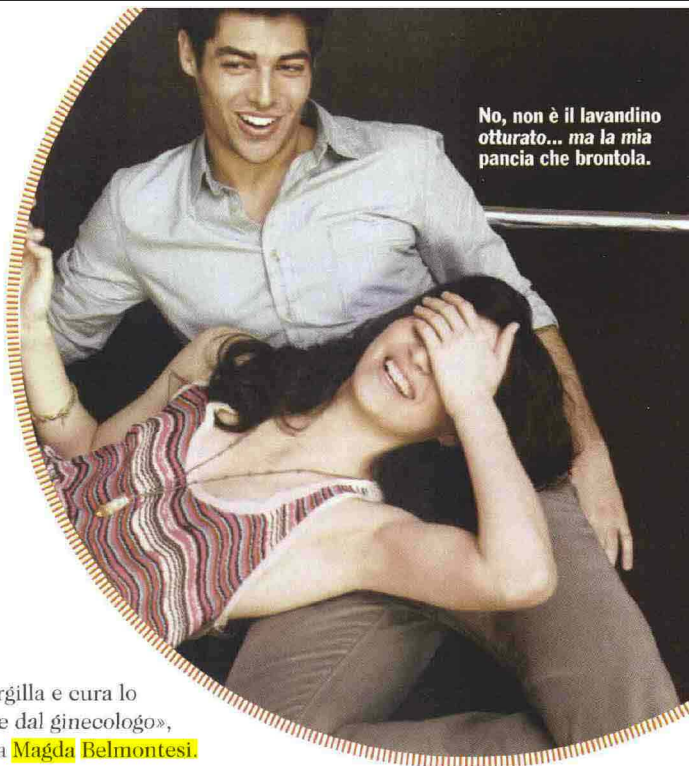
### Pancia chiacchierona

*Mangi in fretta, sei ansiosa, mastichi chewingum, mangi troppi zuccheri: così mandi aria nell'intestino e ti gonfi.*

**La psiche dice** La pancia metabolizza i nostri bisogni profondi, le pulsioni che la testa non controlla. Se borbotta, fa sentire la sua voce, a dispetto del nostro voler zittire gli istinti. Non evitare i conflitti: se ingoi il rospo poi... gracidia.

**Rimedi fast** Compresse che assorbono i gas a base di dimeticone e simeticone. Più naturali: carbone vegetale o tisana di frutti d'aneto, più volte al giorno.

**Se persiste** Limita formaggi stagionati, legumi, cipolle, cavoli, focacce, pane, dolci, pizze, patate e, se sei predisposta,



i latticini. Usa per 10-15 giorni i fermenti lattici e cammina mezz'ora rapidamente.

### A prova di baci

*Fumo, alcol, denti difficili da pulire e intestino pigro appesantiscono l'alito.*

**La psiche dice** Inconsciamente tieni a distanza gli altri. Se hai anche disturbi intestinali, tieni dentro ciò che credi sporco, cattivo, aggressività compresa.

**Rimedi fast** Bevi molto durante i pasti e subito dopo succhia una pastiglia al cardamomo. Passa il filo interdentale e lo spazzolino (anche sulla lingua).

**Se persiste** Fai un check dal dentista, e consulta il medico se soffri di stipsi.



In quei giorni, cambialo spesso! L'igiene intima è molto importante, e specialmente durante il ciclo è opportuno lavarsi correttamente e frequentemente e ricordarsi di sostituire l'assorbente ogni due ore. I prodotti Nuvenia sono stati testati dall'associazione AOGOI che ne ha riconosciuta l'ipoallergenicità, per questo rispettano la pelle, anche la più delicata. Con l'arrivo del caldo e dell'estate prova la linea Nuvenia Fresh, assorbente Ultra e proteggi-slip normal, lievemente profumati, per sentirti fresca più a lungo.

Informazione pubblicitaria

FOTO: MERLIN