

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE a cura di Paola Pardieri

PRENDILA alla leggera

Non vedevi l'ora che arrivasse la bella stagione, ma ora ti senti giù di tono, affaticata. Hai spesso la pelle stanca, le gambe gonfie e la cellulite è come "esplosa". Niente panico! Hai solo bisogno di far volare corpo e mente. Con le cure e i cibi giusti

di Mariateresa Truncellito

Vna volta si chiamavano pulizie di primavera, stagione ideale per imbiancare le pareti, andare alle terme o fare una cura ricostituente dopo gli affaticamenti della brutta stagione. In effetti, questo è il momento più adatto per alleggerire il nostro organismo, liberarsi dalle scorie accumulate che ci fanno sentire meno in forma del solito e ricaricarsi di nuovo benessere. Riuscirci è facile grazie anche alle giornate che regalano più ore di sole, alla temperatura tiepida che concilia il sonno e ai prodotti freschi (e altamente disintossicanti) che ci regala l'orto. Pensi anche tu di aver bisogno di "ripulire" a fondo la mente e il corpo? Rispondi alle 20 domande del questionario nella pagina accanto, messo a punto dal farmacista Paolo Santambrogio. Poi inizia a pianificare la strategia più adatta.





TrunkArchive.com/Contrasto

Fai questo test. Se rispondi "sì" ad almeno cinque domande, è ora di fare pulizia. Qui a destra, ti spieghiamo come

- 1) Quando ti svegli al mattino ti senti stanca anche se hai dormito un numero sufficiente di ore?
- 2) Durante la giornata bevi più di tre tazze di caffè, tè o bibite a base di caffeina?
- 3) Soffri di brufolotti, eczema o herpes labiale?
- 4) Tendi a sentirti più gonfia dopo mangiato?
- 5) Bevi alcolici (vino compreso) quasi tutti i giorni?
- 6) Fumi o vivi con un fumatore?
- 7) Abiti in città?
- 8) Mangi poca frutta e verdura fresca dando la preferenza a panini, piatti pronti e cibi conservati?
- 9) Consumi carne rossa più di due volte alla settimana?
- 10) Ti concedi fritti e snack?
- 11) Sei freddolosa, soffri di allergie?
- 12) Hai un umore altalenante?
- 13) Ti assale la voglia improvvisa di dolci o pane?
- 14) A volte salti i pasti, in particolare la prima colazione?
- 15) Tendi a ingrassare?
- 16) Hai difficoltà di concentrazione?
- 17) Ti capita spesso di avere problemi intestinali (diarrea o stipsi)?
- 18) Hai frequentemente dolori muscolari o articolari?
- 19) A volte ti senti svogliata e assennata per tutta la giornata?
- 20) Sei soggetta a infezioni causate da funghi?

PRIMO STEP: OGNI GIORNO, PRENDITI CURA DI TE!

Per cominciare, sospendi per un po' gli alcolici e diminuisci la caffeina (per esempio, limitati a bere solo due espressi al giorno), bevi otto bicchieri d'acqua al dì, nell'intervallo mangia un'insalatona e la macedonia invece del panino, riduci dolci e pane. E riscopri il piacere dei piccoli rituali per il corpo: tutti i giorni, dedica cinque minuti alla cura della pelle, cinque minuti alla doccia, 20 minuti all'attività fisica (basta una passeggiata), 15 minuti a terapie rilassanti; infine, una volta alla settimana regalati una maschera al viso, una ai capelli più manicure e pedicure con massaggio.

POI SVUOTA LA TESTA!

Prova una tecnica di rilassamento della mente. La più semplice è il training autogeno, usato anche in campo medico per curare insonnia, ansia, mal di testa, asma, fumo, tensioni premestruali. Non è difficile, anzi: è alla portata di tutti perché funziona con l'immaginazione. Scegli una frase, per esempio «Ogni giorno e in ogni modo mi sento sempre meglio» e ripetila quattro-cinque volte concentrando l'attenzione su una parte del corpo. Puoi cominciare dal piede sinistro, salire lungo la gamba, concentrandoti via via su ginocchio, coscia, addome e così via. Puoi anche scegliere una frase che ti aiuti ad attirare la mente sul corpo, tipo «Il piede sinistro (il ginocchio, la coscia,...) è caldo, pesante, rilassato». L'ideale sarebbe farlo per 15 minuti, due-tre volte al giorno. Un'altra tecnica che stimola la fiducia in sé e allevia l'ansia sfruttando la fantasia è la visualizzazione di immagini positive: per esempio, tu che cammini su una spiaggia, sentendo il calore del sole sulla pelle, l'odore della salsedine, il rumore delle onde, magari ripetendo la frase «Sono serena».

VIA QUELL'ARIA STANCA!

«Anche la pelle del corpo e del viso va alleggerita del superfluo, con un trattamento esfoliante che rimuova le cellule morte, lo sporco e il sebo per lasciare spazio al nuovo strato cellulare (anche in vista dell'abbronzatura), stimolare la circolazione sanguigna e favorire l'eliminazione delle scorie», spiega la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Si possono utilizzare esfolianti chimici, a base di acidi della frutta (alfa-

LA BUONA VITA / SALUTE / BENESSERE



idrossiacidi) o peeling che contengono microsferule o sali ad azione meccanica». Per il viso, è efficace anche questa maschera casalinga: un cucchiaino di farina d'avena, un cucchiaino di yogurt bianco, mezza mela grattugiata, 2 cucchiaini di succo di limone. Da stendere e lasciar agire sulla pelle asciutta e pulita per circa un quarto d'ora.

REGALATI UN VISO RIPOSATO

Per ottenere un viso più fresco e disteso, dopo l'esfoliazione l'elisir di giovinezza è l'acido ialuronico, sostanza naturalmente presente nel corpo, che garantisce l'idratazione della pelle. Nella sua forma naturale viene metabolizzato e riassorbito dall'organismo in pochi giorni. Ma esistono trattamenti più intensi, utilizzati in medicina estetica, che lo contengono in versione stabilizzata con la cosiddetta tecnologia Nasha che ne prolunga l'effetto. Come nei prodotti Restylane, citati già in oltre 200 pubblicazioni scientifiche. «Sotto forma di creme e cosmetici skincare aiuta a idratare e nutrire la pelle dall'esterno», precisa la dermatologa **Magda Belmontesi**. «Ma l'acido ialuronico è molto utilizzato anche per filler che durano fino a 36 mesi, skinbooster, cioè "punturine" che agiscono in profondità nella cute come una riserva di idratazione: basta eseguire un trattamento al mese per tre mesi, più uno di mantenimento due volte all'anno. I risultati sono immediati, ma non permanenti, e permettono la riduzione delle rughe, il miglioramento dei contorni del viso, il ringiovanimento delle labbra e la cura della pelle». www.restylane.it

BEVI COLORATO

Per ripulire l'organismo, è fondamentale mantenerlo idratato. Anche sorseggiando bevande depurative, ricche di sostanze benefiche. Ecco tre super-succhi consigliati dalla nutrizionista Serafina Petrocca.

Rosa. La spremuta di agrumi è perfetta a colazione, quando il corpo è al top nel ciclo di purificazione. Fai il pieno di vitamine, betacarotene e bioflavonoidi spremendo tre arance e un pompelmo rosa.

Arancione. Il succo di carote è noto per le proprietà purificanti, mentre la mela, oltre ad avere effetti benefici sul fegato, grazie alla pectina ripulisce anche l'intestino. Centrifuga otto carote e due mele e, se ti piace il gusto un po' forte, un pezzetto di zenzero fresco e gustalo come aperitivo.

Fucsia. A metà giornata, per stimolare il drenaggio delle tossine da parte di sistema linfatico, fegato e reni, centrifuga una barbabietola, una mela e tre carote.

METTI LE ALI AI PIEDI

Tra gli effetti collaterali dei primi caldi ci sono le gambe pesanti e indolenzite e i piedi gonfi. Stare attenta a ciò che metti nel piatto può aiutarti. **Alcuni alimenti sono molto utili per la circolazione**, in particolare quelli che contengono vitamina C, bioflavonoidi, rutina, grassi insaturi, potassio e magnesio, perché contribuiscono a mantenere elastiche vene e capillari e a trattenere l'acqua all'interno delle cellule: **frutta fresca, soprattutto agrumi, kiwi e frutti di bosco, frutta secca e semi, verdura e legumi freschi o surgelati, cereali integrali, pesce, olio extra vergine di oliva.** Al contrario, vanno limitati i cibi ricchi di sodio e di grassi animali (alimenti conservati e piatti pronti, salumi, burro, dadi ed estratti di carne). «In aggiunta, si possono assumere integratori che aiutano la circolazione, come il succo di mirtillo, o compresse di

oxerutina, bioflavonoide estratto dai fiori e dalle foglie della *Sophora japonica*, che aiuta a rinforzare le pareti venose e facilita la microcircolazione», suggerisce il farmacista Paolo Santambrogio. Sul sito www.gambealpassoconte.it puoi valutare il rischio di sviluppare insufficienza venosa con un semplice test.

UN AIUTO DAL LASER

Il caldo può peggiorare il senso di pesantezza alle gambe, specie in presenza di disturbi della circolazione, come le varici: sono rigonfiamenti delle vene delle gambe, colpiscono soprattutto le donne dai 40 anni in su, con una degenerazione congenita della parete vasale. La safena raccoglie il sangue di superficie dall'arto inferiore e, con i rami collaterali, lo drena nelle vene femorali. Se la parete è malata e sfiancata, le valvole non funzionano più e il sangue ristagna, i rami collaterali diventano tortuosi e visibili nella gamba, creando un antiestetico reticolo, oltre a provocare dolore e pesantezza. Il laser è la terapia migliore, secondo uno studio olandese che l'ha confrontato con la chirurgia (lo "stripping" della safena), l'endosclosi e la radiofrequenza. La ricerca, pubblicata sul *Journal of vascular surgery*, «conferma quello che vediamo nella pratica clinica», spiega Marco Floriani, chirurgo vascolare del Policlinico di Milano e responsabile della Chirurgia vascolare e laser al centro Kiba. «I dati dicono che c'è minor incidenza di recidive delle varici. Il trattamento della vena safena tramite la fotocoagulazione laser endovasale di ultima generazione, ELVES, è la soluzione più innovativa, non traumatica, efficace e con un buon risultato estetico». Non c'è bisogno di ricovero né anestesia, non lascia cicatrici o ematomi. www.marcofloriani.com; www.chirurgiadellevarici.it/html/cnt/it/tecnica_elves.asp

Gambe a prova di short

«Per tonificarle, contrastare la cellulite, migliorare la circolazione, scolpirle dalle caviglie ai glutei l'ideale è la corsa o una camminata a passo sostenuto per almeno mezz'ora, tutti i giorni. Oppure 40 minuti di bicicletta, tre volte alla settimana», sottolinea Michela Filippelli, insegnante di fitness nel centro wellness CityFit di Lissone (MB). Che consiglia anche qualche facile esercizio da fare da sole.

- 1) Tenendo le gambe divaricate quanto la larghezza delle spalle, abbassati piegando le ginocchia e scendendo fino ad avere le cosce parallele al pavimento. Quindi risali, sporgendo i glutei verso l'esterno in modo da mantenere l'equilibrio (tre ripetizioni da 15 piegamenti l'una).
- 2) In ginocchio, appoggia i gomiti a terra e slancia la gamba sinistra tesa indietro verso l'alto. 15 volte per gamba, alternando, per tre volte.
- 3) Supina, gambe unite verso l'alto a squadra, allargale verso l'esterno, poi riuniscile. Ripeti per 30 volte.
- 4) Da sdraiata, fai la "bicicletta", pedalando con le gambe verso l'alto.

Gettyimages