



## DAI PRATI ALLA PALESTRA

Per perdere i chili in più accumulati durante le vacanze, l'ideale è la corsa al mattino e una sessione di palestra al pomeriggio. E poi, per mantenere il peso forma, una dieta equilibrata.

## Il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo  
Scrivi a: rubriche-top@gvssrl.com



### PELLE MACCHIATA

Sono tornata da una vacanza al mare e ho notato che l'abbronzatura sta andando via non in maniera uniforme, ma a macchie. Il risultato è abbastanza antiestetico, mi chiedo se non si tratti di qualche patologia cutanea.

*Elda, Pavia*

**P**uò capitare che l'abbronzatura vada via in modo irregolare, specialmente se ci si è esposti al sole poco responsabilmente. Questo fenomeno è transitorio, ma se dovesse persistere, si rivolga al suo medico per indagarne le cause. In ogni caso tenga presente che il sole va preso con molta gradualità.

### INTOLLERANZA AL LATTE?

Da qualche tempo quando mangio latticini non solo ho difficoltà di digestione, ma anche emicrania e stanchezza. Può trattarsi di un'intolleranza anche se finora non avevo mai sofferto di questi disturbi?

*Matilde, Macerata*

**S**i tratta di un problema abbastanza frequente, specialmente tra gli adulti europei. Prima di

iniziare un percorso diagnostico, provi a modificare la sua dieta eliminando i cibi ricchi di lattosio, in modo da essere certa di avere un problema digestivo rispetto a questa categoria alimentare.

### COPRIRE L'UNGHIA MALATA

Soffro da parecchi anni di onicomicosi, che cerco di curare con terapie locali. Per coprire l'unghia "malata" a volte metto uno smalto piuttosto scuro. Può rallentare la guarigione?

*Renata, Imperia*

**L**a cosa più importante da tenere presente nel suo caso è che l'onicomicosi non guarisce mai da sola e va curata seguendo con costanza la terapia prescritta dal suo medico. Detto questo, un comune smalto per unghie non ha nessun effetto sulla guarigione.



sto proteico dato da carne bianca e pesce, tanta frutta e verdura, possibilmente fresca e di stagione, olio d'oliva, semi oleosi, come quelli di lino (fonte di omega 3), mandorle, nocciole, pinoli, noci e, quando possibile, preferire i cibi integrali, ricchi di fibre.

## Acqua a volontà fino a 2 litri al dì

Ultimo, ma non per ordine di importanza, bere molta acqua, fino a due litri al giorno.

Se tutte le persone fossero capaci di rispettare queste semplici e sane regole di vita, si ridurrebbe la spesa a carico del servizio sanitario nazionale. ●

Linfodrenaggi per smaltire le tossine e impacchi con le erbe per rassodare il corpo

## Scorze d'arancio, pistacchio e massaggi a onda

**S**nellire, rassodare, rimodellare. I rituali di bellezza, se praticati con costanza, sono l'asso nella manica per affinare la silhouette e preparare la pelle ad affrontare i primi freddi. «Per sgonfiare, drenare le tossine in eccesso e agire successivamente sul tessuto adiposo», spiega Francesca di Terlizzi, direttore del centro benessere Vrai Femme di Brescia, «il linfodrenaggio di Voder è il trattamento di punta».

La tecnica consiste in manualità molto lente e distensive, che creano un movimento a onda, indispensabile per eliminare i cataboliti, ovvero le sostanze di rifiuto. «Il segreto per un'esecuzione da manuale», continua l'esperta, «è partire a massaggiare dalla parte alta del corpo, in quanto il collo è il punto di arrivo del percorso linfatico. Una volta liberati questi canali di accesso, si passa all'addome e agli arti inferiori. Solo dopo avere purificato l'organismo, è possibile ottenere un reale effetto slim». Per gli amanti dei soin 100

per cento naturali, sono perfetti gli impacchi a base di argilla bianca, dalle proprietà assorbenti, depurative e illuminanti, in associazione a un composto di scorze di arancio, fiori di limone, foglie di rosmarino, che stimolano la circolazione, e di olivo, per infondere una piacevole sensazione di relax. Il tutto diluito con olio di pistacchio, dall'alto contenuto di acidi grassi (fino al 70 per cento), ottimo per favorire il turnover cellulare e tonificare la cute.

