

SETTIMANALE

€ 1,00 (in Italia)

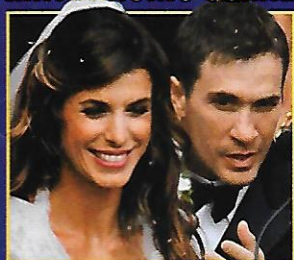
SALUTE Tre soluzioni contro la stitichezza

NUOVO



Anno III - n. 38 - 25 settembre 2014 CAIRO EDITORE

MATRIMONIO CANALIS: CONFETTI E VELENI

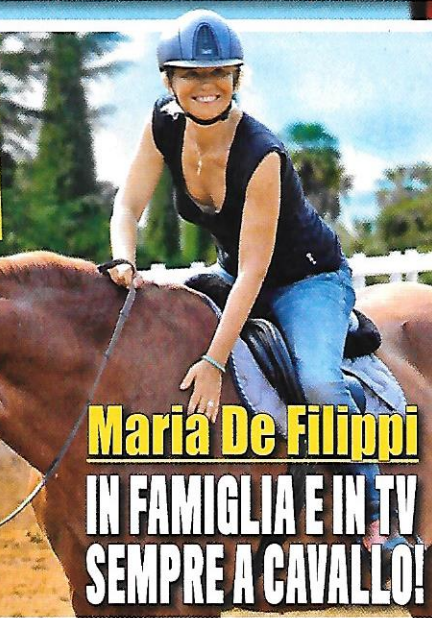


- ✓ Lo sposo promette: ti renderò mamma
- ✓ La telefonata di Clooney
- ✓ L'offesa di Belén a Elisabetta
- ✓ L'addio all'Italia



Buffon brucia le tappe

LA D'AMICO È GIÀ INCINTA?



Maria De Filippi
IN FAMIGLIA E IN TV
SEMPRE A CAVALLO!

Lilli Gruber
INVITO SU LA7
PAPA FRANCESCO



Clamorosa svolta: dopo quindici anni di accuse, rancore e ripicche, ora Carrisi può dire...

AL BANO

ROMINA. TU SEI L'UNICA DONNA PER ME

400387



SALUTE Il cambio di stagione e la fine delle vacanze mettono a dura prova

SI TORNA AL LAVORO? PER RIPARTIRE CON ENERGIA

Contro la stanchezza c'è il mate, l'erba argentina che regala forza.

Roberta Bottino

Milano, settembre

Riadattarsi ai ritmi frenetici del lavoro dopo il relax delle vacanze non è facile. Per un italiano su dieci, il rientro al lavoro causa, infatti, uno stato di malessere caratterizzato da senso di smarrimento, calo dell'attenzione, della memoria, nervosismo, irritabilità, mal di testa, dolori muscolari. Per combattere questi sintomi, possiamo affidarci ai rimedi naturali che aiutano mente e corpo a ritrovare lo sprint per affrontare meglio lo stress da rientro.

Aumenta le difese immunitarie

«Le difese immunitarie sono il primo strumento di protezione del nostro organismo. Durante i cambi di stagione e di ritmo, va rinforzato per evitare l'attacco di virus e batteri», spiega l'erborista Paolo Ospici, direttore dell'Antica Erboristeria Romana.

● **ECHINACEA** Con questo termine vengono indicate le radici di alcune piante originarie del Nord America. Gli indiani del Sud Dakota le utilizzavano per favorire la cicatrizzazione delle ferite e curare i morsi di serpente. «Si tratta di una pianta utile per aumentare le difese immunitarie in caso di carenze», dice l'esperto. L'echinacea, inoltre, è utile per prevenire i raffreddori e combattere herpes e infezioni del tratto urinario. Si trova sotto forma di tisana (a base di polvere di radice secca), tintura o estratto.

● **MATE** È un'erba usata per preparare una bevanda tonificante, diffusa principalmente in Argentina. Gli indios erano soliti berla da una zucca



CAFFÈ, MEGLIO NON ECCEDERE

Bere un caffè in ufficio aiuta a rimanere svegli e a migliorare la prontezza della memoria, quando si ha un calo di concentrazione. L'importante però è non esagerare: se preso in quantità eccessiva, infatti, può danneggiare la qualità del sonno, alterando il ritmo del riposo, e provocare anche nausea e nervosismo. Durante l'orario di lavoro, quindi, è meglio limitarsi a un massimo di due tazzine.

vuota essiccata, tramite una cannuccia che fungeva da filtro. «Il mate è un'erba stimolante, ricca di caffeina, utile per dare energia immediata, controindicata per chi soffre di problemi al cuore e negli ipertesi», spiega l'erborista. Questa pianta sudamericana ha forti proprietà antiossidanti (che servono a purificare le cellule del nostro organismo) e può essere usata quando si se-

gue una dieta, riduce l'appetito, è diuretica, contrasta la cellulite ed è disintossicante. Si può trovare in commercio come erba per infusi oppure come integratore.

Via stress, ansia e depressione

● **MAGNESIO MARINO** È un minerale essenziale per il fabbisogno giornaliero,

soprattutto nelle persone stressate, ansiose, depresse, che soffrono d'insonnia. Serve anche nei casi di crampi muscolari degli sportivi o per lo sviluppo osseo anche dopo fratture. Risulta carente in oltre il 60 per cento delle persone. «Il magnesio marino aiuta a sollevare il tono dell'umore e, per chi trova pesante il ritorno dalle ferie e la ripresa dell'attività lavorativa, può es-

organismo che si deve adattare a nuove condizioni. Scopri come puoi aiutarlo

SCEGLI IL "DOPING NATURALE": È SANO E FUNZIONA

Se ti serve un ricostituente ad ampio spettro, la spirulina fa per te

sere utile», spiega Ospici. È indicato anche per chi soffre di allergie (raffreddore da fieno, rinite, orticaria, asma).

● ALGA SPIRULINA

Viene coltivata soprattutto nei laghi artificiali del Messico e della Cina ed è considerata un "super alimento" per l'alto contenuto di principi nutritivi. «È un ottimo ricostituente generale, adatto a tutti e privo di controindicazioni, ideale per combattere la stanchezza», dice l'esperto. È completo perché contiene proteine, minerali come ferro, calcio, magnesio, potassio e selenio, omega 6, vitamine B, A, C ed E. Sono tutti nutrienti in grado di normalizzare i livelli di colesterolo nel sangue e ottimizzare la funzionalità del sistema immunitario.

Fa bene anche a chi soffre di anemia

Non solo: le proprietà dell'alga aiutano a ridurre i dolori premestruali, contrastano l'acne, sono efficaci nella lotta contro l'anemia e in caso di malattie cardiovascolari. Il consumo regolare di spirulina, inoltre, aiuta le persone diabetiche perché diminuisce il fabbisogno di insulina.

● **BETULLA** Per la stanchezza mentale è utile anche il macerato glicerinato di semi freschi di betulla verrucosa utile anche per studenti e anziani o per chiunque abbia difficoltà nella concentrazione. L'unica controindicazione? Dato che ha uno spiccato effetto diuretico, è sconsigliato a chi soffre di ipotensione. Infine, non dimentichiamo la pappa reale: prodotta dalle api è un vero toccasana per ritrovare forza e vitalità e si può dare come ricostituente anche ai bambini. ♦

Sport e carboidrati consentono di tutelare il ritmo sonno-veglia

IL VADEMECUM PER UN BUON RIENTRO

Ci sono buone norme da seguire per facilitare il rientro in città a tutta la famiglia. Dormire almeno 8 ore è la prima regola. E fare movimento, soprattutto se le ferie sono state "attive". Lo sport, infatti, aiuta a diminuire lo stress e a riposare meglio.

✓ **A TAVOLA** Seguire un'alimentazione corretta.

Il cervello ha bisogno soprattutto di zucchero. Perciò ben vengano, senza esagerare, i carboidrati e la frutta. La melatonina contenuta nella buccia dell'uva, per esempio, può essere un valido aiuto per l'umore.

✓ **STAI AL SOLE** Il passaggio dalla luce solare in spiaggia a quella artificiale dell'ufficio può mettere sotto stress il corpo



e la mente. Un consiglio: fai la pausa pranzo all'aria aperta. Prenditi poi pause frequenti (almeno 15 minuti ogni due ore) per riattivare la circolazione e riposare gli occhi.

✓ **PER I PICCOLI** Tornare agli impegni scolastici con gradualità. Dopo tre mesi di vacanza, per i bambini è ancora più importante riprendere il ritmo

gradualmente. Occorre dare loro il tempo di abituarsi alle lunghe ore che trascorreranno seduti in aula.

✓ **WEEKEND DI RELAX** Finché il tempo lo consente, dedica il fine settimana allo svago come se le vacanze non fossero ancora finite. Questo serve per ricaricarsi e iniziare meglio la nuova settimana.

IN PILLOLE

CALVIZIE, SCOPERTE LE CELLULE RESPONSABILI

Una speranza contro la calvizie arriva dai ricercatori del Columbia University Medical Center di New York: hanno identificato le cellule immunitarie responsabili della distruzione dei follicoli dei capelli e hanno approvato un farmaco in grado di ripristinarne la crescita nei pazienti con alopecia. Una speranza, quindi, per tutti coloro che soffrono di calvizie.

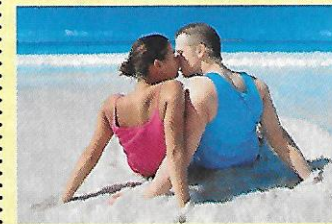


CANCRO AL SENO: L'ASPIRINA AIUTA

La rivista *Cancer Research* ha riportato alcuni risultati promettenti sull'uso dell'acido acetilsalicilico e dell'ibuprofene (anche quest'ultimo rientra nella famiglia degli antinfiammatori) sulle donne affette dal tumore al seno. I farmaci, quando utilizzati da pazienti sovrappeso e in post menopausa, riducono significativamente la possibilità, a distanza di tempo, delle recidive di cancro alla mammella.

IL CONTRACCETTIVO CON IL TELECOMANDO

Piccolo e pratico, è efficace per 16 anni. Si tratta di un contraccettivo sottocutaneo computerizzato composto da un chip di 2 centimetri che si attiva e disattiva con un telecomando. L'apparecchio, progettato da alcuni ricercatori del Massachusetts Institute of Technology, sarà testato negli Stati Uniti l'anno prossimo, prima di fare il suo ingresso sul mercato entro il 2018.



STITICHEZZA, ECCO COME RITROVARE LA REGOLARITÀ

Provoca gonfiore, cefalea e insonnia. Se il problema è momentaneo, basta correggere l'alimentazione per qualche giorno. Quando diventa cronico, a volte può servire il bisturi

Circa 13 milioni di italiani sono colpiti dalla stitichezza: 9 milioni di questi sono donne e quasi quattro uomini. «Una persona è stitica quando ha difficoltà a evacuare e non va in bagno per più di due giorni di seguito», spiega il professore Giuliano Reboa, colonproctologo nella Casa di cura San Camillo di Forte dei Marmi (Lucca). I sintomi della stitichezza sono vari: alito cattivo, lingua patinata, disturbi dell'appetito, flatulenza, nausea, irrequietezza, cefalea e insonnia.

● Premesso che la componente psicologica gioca spesso

un ruolo determinante, le cause della stipsi sono numerose. Si va da una scorretta alimentazione all'abuso di antibiotici e lassativi, fino ad anomalie (per esempio la presenza di un colon più lungo del normale).

● La corretta alimentazione è il primo passo per risolvere il problema. È consigliato evitare latticini, cioccolato e gelato. Sono da preferire, invece, i cibi ricchi di fibre, come frutta, verdura (possibilmente cotta) e pane integrale. Infine, è importante bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno. Anche lo sport aiuta a tenere elastico l'intestino. ◆

**L'ASTUZIA**

Invece di mettersi comodamente seduta, chi soffre di stipsi può stare leggermente sollevata: in questo modo i muscoli si contraggono, favorendo l'evacuazione.

UN PROBLEMA, TRE SOLUZIONI

**Il colonproctologo**

L'uso di lassativi va evitato il più possibile. Agiscono sui sintomi ma non sono, a lungo andare, curativi. Le forme croniche, che durano cioè anni, possono essere provocate dalla cosiddetta sindrome da ostruita defecazione. A provocarla è un prolasso della mucosa intestinale che ostruisce così il canale anale. Può essere risolta solo con la chirurgia.

PRO: L'intervento elimina il disturbo.

CONTRO: L'operazione richiede un ricovero di 3-4 giorni e una settimana per il decorso post operatorio.

PER CHI: In caso di stipsi grave. Con la consulenza del professor Giuliano Reboa, chirurgo colonproctologo alla Casa di cura San Camillo di Forte dei Marmi (Lucca).

**Il fitoterapeuta**

Tra i rimedi fitoterapici spicca l'aloe vera, per la sua capacità di ammorbidire il contenuto del tratto intestinale, favorendo l'evacuazione. Va presa la sera, accompagnata da un bicchiere di acqua tiepida. Lo psillio ha un effetto lassativo e anche questo, come l'aloe, deve essere preso con acqua. Quando i rimedi più blandi non servono, si può passare alla senna che va presa per non più di 2 settimane.

PRO: L'aloe è anche un antitumorale e antinfiammatorio.

CONTRO: Lo psillio può fare gonfiare.

PER CHI: Per tutti.

Con la consulenza della dottoressa Annamaria Antonelli, fitoterapeuta presso la Farmacia alle Grazie a Bassano del Grappa (Venezia).

**L'omeopata**

Nei casi di stipsi atonica (quando il colon ha perso la sua elasticità) e, di conseguenza, quando manca lo stimolo a evacuare si raccomanda di assumere l'alumina. L'hydrastis canadensis si consiglia per la stipsi da abuso di lassativi; la nux vomica è indicata per stipsi con nausea e dolori addominali in persone colleriche e irascibili. Per tutti i tre rimedi, la concentrazione è 5 ch con tre granuli 2 volte al dì per via sublinguale.

PRO: L'omeopatia è efficace quando la stipsi è leggera e passeggera.

CONTRO: Non cura le forme croniche.

PER CHI: Per tutti.

Con la consulenza del dottor Alberto di Muria, omeopata presso la Farmacia di Muria, a Padula Scalo (Salerno).