

di Michela Duraccio

LE NOVITÀ ALL'ALOE VERA FANNO BENE

1 I prodotti delicatissimi

► **Cos'è** Una linea di cosmetici per pelli sensibili: le salviette intime, il deodorante e la crema gel (Equilibra, 2,85 euro, 4,99 e 11,20).

► **Come funziona** Le salviette, praticissime, contengono anche acido lattico e calendula che rispettano il pH; il deodorante per lei e per lui previene i cattivi odori e rinfresca; la crema-gel è un toccasana per escoriazioni, abrasioni, vesciche e arrossamenti da sfregamento o da depilazione.

► **Cosa dice l'esperto** «Teneteli sempre in borsa e in valigia» consiglia la cosmetologa Antonella Antonini. «L'aloè vera è un toccasana: è detta la pianta delle meraviglie per la ricchezza di oligoelementi, vitamine e sostanze nutritive, ammorbidenti, protettive e lenitive».



l'epidermide arrossata o irritata dal sole e la ripara in un attimo. Ideale sia sul viso sia sul corpo.

► **Cosa dice l'esperto** «Usatelo freddo di frigo per avere un effetto energizzante» dice la dermatologa **Magda Belmontesi**. «E portatelo in spiaggia per rigenerare la pelle anche durante l'esposizione».

2 I salvaslip anti-irritazioni

► **Cos'è** Una confezione di assorbenti per le piccole perdite urinarie (Tena Ultra Mini, 3,99 euro 26 pezzi).

► **Come funziona** Sottile come un proteggi slip ma molto più assorbente, protegge le zone intime e previene arrossamenti e irritazioni.

► **Cosa dice l'esperto** «L'aloè vera ha virtù antinfiammatorie efficaci per impedire che il liquido stagnante maceri la pelle o, come in questo caso, le mucose genitali» spiega Gianfranco Trapani, medico e autore di libri di salute. «Questo assorbente è adatto anche alle future mamme che talora hanno perdite di pipì durante la gravidanza e dopo il parto».



4 Il drink ricco di fibre

► **Cos'è** L'integratore alimentare a base di fibre, al gusto di tè verde e aloè vera. La bottiglietta, pronta da bere, fornisce 5 g di fibra efficaci per riequilibrare l'intestino (Fiber Drink di Benefibra, 9 euro 6 pezzi).

► **Come funziona** Contiene PHGG, la fibra riconosciuta dai gastroenterologi come la più efficace per contrastare i sintomi del colon irritabile.

► **Cosa dice l'esperto** «L'apporto aggiuntivo di fibra aiuta a regolarizzare il transito intestinale e a lenire tensione e gonfiori addominali» dice il dottor Gianfranco Trapani. «Per avere più benefici è consigliato un ciclo di almeno un mese da abbinare, naturalmente, a una dieta adeguata».



3 Lo spray doposole

► **Cos'è** Un'acqua lenitiva con estratto di foglie integrali di aloè (Herbal Aloe, Everiday Soothing Spray, di Herbalife, 15,58 euro).

► **Come funziona** Si vaporizza sul-



5 I cerottini salvapelle

► **Cos'è** Una scatoletta di cerotti resistenti all'acqua (Aqua Resist Aloe Vera di Salvelox, 2,22 euro 16 pz.).

► **Come funziona** In materiale flessibile e waterproof, traspirante e ipoallergenico, il cerotto è dotato di una garza iperassorbente. Inoltre, l'adesivo utilizzato è delicato, cosa che lo rende adatto alla pelle dei bambini. L'aloè ha potere cicatrizzante, perciò accelera la guarigione.

► **Cosa dice l'esperto** «È ideale al mare per proteggere le ferite dall'acqua salata e dai granellini di sabbia che, come altri corpi estranei, possono infettare la ferita e provocare allergie» conclude il dottor Trapani.

indirizzi a pag. 133

INFORMA 105

BENESSERE CHIEDICI



risponde **Attilio Speciani** specialista in allergologia e immunologia

Così si scoprono le intolleranze

Caro dottore, da 6 mesi circa ho sempre lo stomaco e la pancia pieni d'aria e problemi di stitichezza. Da un po', inoltre, mi alzo al mattino con le labbra gonfie e macchioline rosse sul viso. Quali test posso fare per identificare eventuali intolleranze alimentari?

Sara, Milano

Ci sono due tipi di allergie alimentari: quelle immediate che compaiono nel giro di minuti od ore dopo aver mangiato, e quelle ritardate (le intolleranze) dovute all'assunzione ripetuta di un alimento o più, per vari giorni consecutivi. Il mondo scientifico è concorde sui test per le allergie immediate, mentre per quelle ritardate non esistono test accettati convenzionalmente da tutto il mondo medico. Io utilizzo e consiglio il test DRIA e il dosaggio delle Immunoglobuline G attraverso un programma (Recaller Program) che, anziché cercare di eliminare gli alimenti responsabili, aiuta il paziente a ritrovare amicizia con il cibo.

Come fare i conti con il colesterolo

So che esiste un calcolo per capire se i livelli di colesterolo nel sangue devono restare preoccupazione o no. Me lo può indicare?

Annamaria, Salerno

Per conoscere il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL (buono) basta

C'è chi non sa quale test eseguire per scoprire un'allergia. Chi non sa interpretare gli esami del sangue.

E chi, in coppia, vive un momento difficile.

A tutti il nostro esperto propone consigli e rimedi

dividere il valore totale per quello dell'HDL. Un rapporto compreso tra 4 e 4,5 non rappresenta un fattore di rischio per la malattia coronarica (infarto). Se, poi, è più basso di 4, meglio ancora. Con un valore di colesterolo totale di 280 e HDL di 90 (rapporto=3,2) non c'è rischio di malattia cardiovascolare, anche se la scelta o meno del farmaco va decisa con il proprio medico. Chi avesse il colesterolo a 197 e l'HDL a 21 (rapporto pari a 9,38), nonostante il valore di colesterolo totale sia nella norma, è invece in una forte condizione di rischio (l'HDL troppo basso è indice di assenza completa di attività fisica). In una condizione di questo tipo, perché non sfruttare l'estate per camminare tutti i giorni e per mangiare frutta e verdura fresca? Tutto l'organismo ne trarrà beneficio.

Sesso migliore con i fiori australiani

Gentile dottor Speciani, mio marito, 58 anni, pur non avendo particolari problemi di salute, ha difficoltà di erezione. Come posso aiutarlo?

Rosita, Bolzano

La ricetta per un sesso sano e appagante contempla la delicata costruzione di un rapporto armonico ed equilibrato con noi stessi, con gli altri, con l'esistenza. Per arrivare a questo (il lavoro di una vita, sotto certi aspetti) esistono stra-

tegie e strumenti pressoché infiniti. In ogni caso, visto che suo marito non ha altri disturbi, le suggerisco di tenere in considerazione i Bush Flowers australiani, perfetti per riequilibrare emozioni, stati d'animo e disagi interiori.

Glicemia: i valori si leggono in base all'età

Ho 45 anni e di recente il mio medico mi ha fatto ripetere alcuni esami del sangue perché la glicemia (il livello dello zucchero) toccava quasi i 110 mg/dl. Ho visto che il valore di normalità è appunto entro i 110, quindi perché ho dovuto ripetere gli esami, e soprattutto, c'è qualcosa che non quadra?

Luisella, Como

Uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* già nel 2005 ha dimostrato che, considerando a rischio di diabete "zero" chi ha la glicemia a 81, le persone che hanno valori compresi tra 91 e 99, a distanza di 5 anni rischiano di ammalarsi di diabete 8,3 volte di più di chi la ha bassa. Il limite a cui ti riferisci è, infatti, adatto a persone che abbiano più di 70-75 anni. A 45 anni, dai retta al tuo medico, inizia a fare attività fisica ogni giorno (anche solo camminando) e cambia il tuo modo di mangiare. Ti basterà poco per scoprire che, oltre ad abbassare i valori di glicemia, questi accorgimenti ti faranno sentire molto meglio.

Se vuoi chiedere un consiglio al dottor Attilio Speciani, scrivi a Donna in Forma, Benessere chiedici, Mondadori, 20090 Segrate (Mi), oppure benessere.dif@mondadori.it

Foto di Maurizio Camagna