

FEBBRAIO 2008
STARBENE + MEN'S HEALTH
2,00 EURO

MONDADORI - RODALE

Starbene

ti piaci e sei felice

MENO 2 CHILI

DIMAGRISCI E TI DEPURI CON LE ZUPPE

Sconfiggi la cellulite ed elimini le tossine con le minestre di stagione. Facili, veloci e light

4 RIMEDI DOLCI EFFICACI PER RIPRENDERTI DA INFLUENZA & CO.

Psicologia: conosci davvero la tua *rabbia*?

Scopri che cosa la scatena e impara i trucchi per sfogarla nel modo giusto

(Corri!)
RITROVA LA FORMA CON
IL PROGRAMMA DI RUNNING
SU MISURA PER TE

SESSO
Ripassa tutti
i fondamentali
dalla A alla Z.
E risvegli l'eros

dossier salute

PANCIA PIATTA senza stress

Combatti subito gonfiori, crampi, stipsi
con i consigli dei nostri esperti



ANNO XXXI - N.2 - FEBBRAIO 2008 - (MENSILE) SPED. IN A.P. - 45% - ART. 2 COMMA 20/B - LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 2,70 - SPAGNA € 2,50 - FRANCIA € 2,80 - LUSSEMBURGO € 2,70 - PORTOGALLO (CONT.) € 2,40 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 3,80 - SVIZZERA CHE 3,90 - U.K. GBP 2,10 - GRECIA € 2,70

Parto

Fieno greco e fiori hawaiani per rimettersi da un travaglio faticoso

Il mio è stato un parto difficile: Federico è nato dopo un travaglio di 24 ore e ho perso molto sangue. Tutto ciò mi ha lasciata sfibrata, anemica e con la pressione bassa. Sono dimagrita molto e a cinque mesi di distanza mi cadono i capelli a ciocche e ho la pelle spenta. Dovrei riposare, ma Federico ha bisogno di me...
Debora

I RIMEDI «Per curare l'anemia che causa la stanchezza», spiega Paola Eid, ginecologa ed esperta in medicina integrata, «Debora può ricorrere a un integratore derivato da acqua di sorgente ricca di solfato ferroso (in farmacia): è naturale e lo si assimila facilmente. Basta prenderne 1 bustina al dì a stomaco vuoto, sciolta in succo d'arancia o guava, ricche di vitamina C (necessaria per potenziarne l'assorbimento). Allo stesso tempo, 1 fiala di *Cuprum Gluconicum* al dì aiuta a veicolare il ferro nei globuli rossi. Debora, poi, ha bisogno di un mix ricostituente. Appena sveglia, una dose di pappa reale sotto la lingua a stomaco vuoto. Quindi, può preparare un tonico con *Fieno Greco* e polline (entrambi in polvere), miele e yogurt naturale (2 cucchiari per ingrediente in 1 tazza). Infine, 1 cucchiaino di *Maca* (in polvere), radice che aumenta le energie e riduce la caduta di capelli (che dopo il parto è fisiologica). Quindi, una colazione con avena integrale: tonifica e migliora l'umore. Infine, i fiori hawaiani aiutano a ritrovare la serenità: *Noni* favorisce i pensieri positivi, *Hala* è contro la paura di non farcela. 2 gocce più volte al dì. I rimedi possono essere presi durante l'allattamento».

IL CONSIGLIO IN PIÙ «Debora può stare tranquilla: imparerà a fare la mamma prendendosi cura del suo bimbo. Per alleggerire i propri compiti e riposarsi di più, può rivolgersi a un pediatra esperto in medicina dolce: la aiuterà a dare al piccolo ritmi precisi, dai pasti al bagnetto», consiglia Eid.



Intervento

Un sorriso perfetto grazie al dentista e all'arnica in pillole

Vincendo il mio sacro terrore per il dentista mi sono sottoposta a un intervento di implantologia dentale. È andato tutto bene e ora ho un sorriso perfetto, ma il mio problema è che ho le gengive molto sensibili. Sottoposte all'inevitabile trauma dell'operazione, tra iniezioni, trapanature e limature, hanno reagito infiammandosi e sono diventate supersensibili...
Viviana

I RIMEDI «Dopo un intervento di implantologia, che rappresenta pur sempre un trauma per l'organismo, è importante agire su più fronti», raccomanda Piero Nobili, dentista e direttore del Reparto di odontoiatria biologica dell'istituto stomatologico italiano di Milano. «Per un'efficace azione antinfiammatoria, consiglio *Arnica* in compresse: una due volte al dì, a partire dal giorno dell'intervento, per circa due settimane. Per rafforzare le difese immunitarie e permettere così una rapida ripresa e una piena guarigione delle gengive, è utile *Echinacea* in fiale, da prendere per bocca: una a giorni alterni. Se si vuole un effetto ancora più potente, però, consiglio di iniziare ad assumerla già una settimana prima dell'operazione». La medicina complementare applicata all'odontoiatria, inoltre, sta studiando nuovi materiali naturali per garantire impianti sempre meglio tollerati dall'organismo, che consentono una ripresa più veloce. «In particolare, stiamo sperimentando l'uso della zirconia, simile al vetro: non si corrode e sembra più compatibile del titanio», conclude Nobili.

IL CONSIGLIO IN PIÙ «Per alleviare il dolore e permettere alle gengive di ristabilirsi, è molto utile spalmare un gel a base di *Aloe Vera* su tutta la zona interessata dall'intervento, 3 volte al dì per 10 giorni. E osservare una dieta a base di cibi liquidi e freschi, come i centrifugati di frutta e verdura e i gelati», afferma Nobili.