



Home > SPORT&HEALTH > Benessere news

IL FREDDO NON MI FA UN BAFFO!

Paola Ravizza 2 novembre 2015 Benessere news

Mal di gola vai via! Anzi, non arrivare proprio. Se **impossibile, almeno proviamoci** a tenere lontani i malanni da freddo: raffreddore, mal di testa, febbre, dolori intestinali. Tutti indizi che **il nostro fisico, con le basse temperature dell'inverno, ha rallentato l'attività e di conseguenza anche le difese immunitarie, esponendoci all'attacco dei batteri.**

Bisogna fare qualcosa. I modi per evitare o, almeno, ritardare queste seccature ci sono. Che cosa ci fa ammalare? **Batteri e virus proliferano in ambienti surriscaldati, poco arieggiati e umidi.** Col freddo, tendiamo a stare di più al chiuso: a scuola, in palestra, sui mezzi pubblici l'aria si riempie di umidità e le microparti di saliva di persone già infette non fanno che contagiarne altre. Allora, la parola d'ordine è: difendersi.

Il primo passo è la **corretta alimentazione**, un principio che vale tutto l'anno: deve essere povera di grassi e alimenti elaborati dall'industria ma **ricchissima di frutta e verdura** che contengono vitamine utili a mantenere o rafforzare il funzionamento del sistema immunitario. Quelle più importanti sono la **vitamina A**, la **C** (l'acido ascorbico che, a seconda delle dosi, è in grado di ridurre l'intensità e la durata dei sintomi influenzali). E, ancora, la **E** e la **B12**.

Nel caso in cui non si riescano ad assumere le cinque porzioni quotidiane di frutta e verdura consigliate per un'alimentazione salutare, esistono in commercio validi **integratori**. Alcuni di questi sono stati ideati sulle specifiche esigenze di giovani e adulti in collaborazione con la **Fondazione Umberto Veronesi**. È il caso dei prodotti Vegetaria ideati dall'**Istituto erboristico L'Angelica**. **Vegeteria Italiana Adulti e Vegeteria Italiana Junior** hanno, oltre ad un alto contenuto di fibre, un mix di frutta e verdura di ognuno dei cinque colori: estratti di broccolo, di mirtillo e di arancia rossa oltre che carota, banana, kiwi e pomodoro.

In più, oltre agli **integratori che ricordate di prendere sempre dopo aver chiesto al medico** per non incorrere in sovradosaggi o interazioni con eventuali medicine, è consigliabile assumere l'**Echinacea**. L'estratto di questa **pianta utilizzata per rafforzare le difese immunitarie** si prende all'inizio dell'autunno fino a primavera. In erboristeria e nelle farmacie si trovano diversi preparati sia sotto forma di gocce sia di compresse tra le quali si trova anche **Echinacea Forte NUTRILITE di Amway**.



Belle dentro e fuori

L'inverno mette sotto stress anche la pelle. Gli sbalzi di calore fra luoghi surriscaldati e freddo fuori sono all'ordine del giorno. Arrossamenti, opacizzazioni, inaridimenti sono il regalo della stagione invernale. A questi problemi si aggiungono i danni dello smog che si deposita sulla pelle impedendole di respirare. Così, come tutto l'organismo, **anche la cute va protetta dalle aggressioni esterne.** Ci vuole **un plus di idratazione** che dia al viso una **pelle morbida e soffice.**

Secondo i consigli del **celebre dermatologo Antonino Di Pietro** le ragazze, che non hanno bisogno di trattamenti particolari, devono puntare decisamente su un idratante che **non lascia la pelle unta e costituisce una buona base per il trucco.** È **da spalmare ogni mattina.** Se la pelle è grassa e impura ha ancora più bisogno di essere idratata per restare morbida ed elastica. Se è lucida si deve puntare su un'emulsione seborregolatrice e opacizzante per il giorno e una crema dermopurificante per la notte. Poi, **una volta al mese si può fare un peeling** non aggressivo per favorire il rinnovamento cutaneo. Ed eventualmente una **pulizia del viso dall'estetista ogni due mesi** per purificare la pelle.

Fondamentale, poi, è una **buona pulizia con un detergente non troppo aggressivo e acqua tiepida,** per togliere perfettamente il trucco e tutte le impurità. Poi **asciugarla bene,** soprattutto agli angoli della bocca e intorno agli occhi perché il freddo può screpolarla.

Ma la **regola d'oro** del dottore è **bere almeno due litri di acqua al giorno,** per mantenere la pelle idratata anche dall'interno.

EcoBioVisage è la linea dei **Laboratoires Omia** dedicata a tutti i tipi di cute che contiene una selezione di **principi attivi benefici:** l'olio di mandorla e l'estratto di malva, l'acido ialuronico, l'olio di borragine, il burro di karitè e la vitamina E. E ancora l'aloè vera o l'olio di argan, sempre a seconda del tipo di pelle. La linea prevede **dal latte detergente al tonico alle creme idratanti.**

Se il punto debole è il contorno occhi, si può iniziare a prevenire le future rughe con la **Crema Contorno Occhi** dell'azienda italiana **SALUTE OK** con la sua linea Ossigeno & Staminali: la **linea sfrutta le proprietà dell'ossigeno-ozono insieme a quelle delle cellule staminali vegetali.** La combinazione dei due principi attivi, garantisce un'azione mirata contro l'invecchiamento cutaneo, a favore del processo di riparazione cellulare.