

GLAMOUR

€1,90 (Italy only)

www.glamour.com



n. 134 APRILE 2003

Sesso

io, bisex
per amore

moda

new casual
argento
sensuale

26

nuove strategie
anticellulite

marrakech

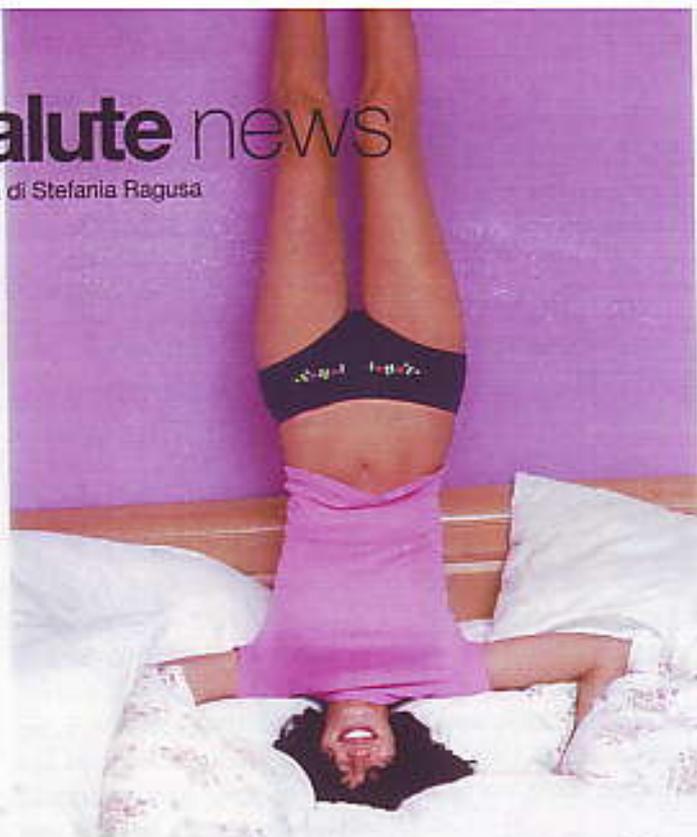
nei riad di
charme

indirizzi cult

qui risparmiare
è molto chic

trend

dalla mini al
surf-style, tutto
ciò su cui
puntare



Perché mi sveglio già stanca?

S secondo una ricerca pubblicata dal *New Scientist* succede a sei donne su dieci. Qual è la causa? Lo abbiamo chiesto a **Ovidio Brignoli**, vicepresidente della Società Italiana di Medicina Generale.

PRESSIONE BASSA? «Lo pensano in molti e invece non c'entra. I sintomi dell'ipotensione (capogiri, senso di mancamento, debolezza muscolare...) non si manifestano al mattino, ma nel corso della giornata».

E ALLORA? «Il problema è collegato quasi sempre al sonno: alla sua durata e alla sua qualità. Il "fabbisogno" giornaliero varia da persona a persona, ma in genere dev'essere di almeno sette ore. I più noti nemici del buon riposo sono alcol, fumo e caffè. Attente, però, anche alla temperatura della camera da letto: l'ideale è intorno ai 18 gradi».

PUÒ ESSERE LA SPIA DI UN PROBLEMA PIÙ SERIO? «Talvolta è un sintomo di anemia. Specie per le donne che hanno mestruazioni molto abbondanti. Per questo, se la stanchezza perdura per più di dieci giorni, è bene consultare il proprio medico».

Eleonora Chioda

E se fosse il tempo?

«Si chiama **stress meteoropatico** e colpisce al cambio di stagione», spiega **Emilio Minelli**, responsabile del settore **Medicine non convenzionali** del centro **Oms** di Milano.

I sintomi «Possono essere molto diversi: cefalea, spossatezza, irritabilità, malinconia». **Le cause** «Aumentano le ore di luce: questo modifica la produzione di alcuni ormoni che incidono sul tono dell'umore e sulla vitalità. Come serotonina, cortisolo, adrenalina». **Il consiglio** «Non servono farmaci: in una decina di giorni i sintomi scompaiono. Ma attente a che cosa mangiate: no a cibi ricchi di tiramina (formaggi stagionati, peperoni, maiale), una sostanza che alza lo stress». **E. C.**



Dal Giappone Green Magma (estratto di orzo verde): è un integratore che aumenta l'energia e le difese immunitarie (€22).

Rimedi dalla medicina naturale



Omeopatici

Contro la stanchezza: **Ignatia Amara**, **Kalium Phosphoricum 5 CH** e **Acidum Phosphoricum 5 CH**. La posologia è identica: sciogliere due globuli, mattina e sera, sotto la lingua. (Bouron, €6 ogni tubetto).



Fitoterapici

L'**astragalus** è una pianta dalle proprietà tonificanti e stimolanti (€32,54). Invece, l'**eleuthero-cocco** contiene isoflavoni e altre sostanze che regolarizzano il ciclo ormonale femminile (€12,65).