

ERAZIA



€1,80 (in II)
A MONDAD
settimanale n. 30 29/7/2

EAS
CHI

Malt:
i giorni
le not
_ Il bikir
anni '5
_ Insalat
di peperor
e palmit

TECA
LE
CANZA
N

roscopo
ell'
more

MODA
ABIT
LEGGER
EFFETTO
DANZA

SE NE
DISCUTE
GAY OGG
SPOS
(O NO?)

EMOZION

Tutta la
forza della
rabbia



L'ALTRA MEDICINA

Salvia e soia per le vampate

Ho 47 anni e da qualche mese le mie mestruazioni sono irregolari. Non altri disturbi, tranne talvolta un senso di calore che dura, a volte, qualche minuto. Ora che siamo in estate queste minivampate mi danno molto fastidio. Posso controllarle con l'omeopatia? (Franca, M.)

Risponde Giovanni Fasani, omeopata a Milano.

Per ottenere un risultato stabile nel tempo vengono spesso utilizzati derivati della soia (isoflavoni di soia), che sono fitoestrogeni, cioè estrogeni naturali, non di laboratorio, e rappresentano un'alternativa ai trattamenti classici (cerotti o pillole). Per potenziarne l'effetto, si associa spesso la cimicifuga racemosa, una pianta utilizzata da tempo per questo scopo dagli indiani d'America e che è altrettanto ricca di isoflavoni. Questo trattamento richiede però il parere ginecologico: perché viene solitamente prescritto quando sono presenti altri disturbi, come le variazioni del tono dell'umore in senso depressivo o per la prevenzione dell'osteoporosi in presenza di un basso tenore calcico alle ossa (rilevato con

la Moc, mineralometria ossea computerizzata). A volte, anche se i risultati sono meno immediati, è sufficiente l'utilizzo di salvia in tintura madre (macerata in alcol al 20%), facilmente reperibile in farmacia o in erboristeria. Il rimedio omeopatico più efficace da associare è Lachesis 30 ch («ch» è la diluizione centesimale di tintura madre). Dosi: 4 granuli sotto la lingua 2 volte al giorno, lontano dai pasti. Altri rimedi da associare possono essere: Sanguinaria 5 ch (se insieme al calore appare rossore circoscritto alle guance e al viso), Sepia 5 ch (se si registrano stanchezza, depressione, difficoltà digestive e senso di vuoto allo stomaco) o Sulfur 5 ch (se c'è una tendenza all'ipertensione o disturbi allergici e dermatosi). Sono comunque reperibili in farmacia complessi omeopatici che raggruppano i principali rimedi più efficaci e spesso associano fitoterapici (come la salvia): in gocce o in capsule, sono più semplici e facili da utilizzare dei rimedi singoli.

La salvia (sopra) in tintura madre aiuta a calmare le vampate di calore. Bambini e animali (sotto): non sempre le allergie sono un problema.

UN'ALIMENTAZIONE CHE RENDE NERVOSI

Mi sento sempre stanca e nervosa: ho 38 anni, un'intensa vita lavorativa, faccio sport per scaricare le tensioni. Ma non mi alimento in modo corretto per i troppi impegni. C'è un rimedio fitoterapico? (Valesca, L.)

Risponde Maria Giovanna Orlando, fitoterapeuta, direttore e docente di «Nutrizione e Intolleranze Alimentari» della Scuola di medicina naturale Genesis di Roma.

Sono numerosi i fattori che inducono senso di stanchezza, primi fra tutti i famosi radicali che si possono contrastare assumendo notevoli quote di vitamina E, C, B con alimenti crudi. Se per il suo lavoro però le è difficile a volte utilizzare questi alimenti, un aiuto le può venire dal Green Magma del dott. Yohihide Hagiwara, prodotto al 100% naturale a base di foglie d'orzo in polvere, ricco di tutti i nutrienti necessari all'organismo e di minerali, vitamine, flavonoidi, questi ultimi antiossidanti che rinforzano le difese cellulari, cancellando l'effetto tossico dei radicali liberi. Dosi: 2 cucchiaini, al mattino, diluiti con acqua o succo di frutta. Il Green Magma si trova facilmente in farmacia. (Testi raccolti da Maria Angela Masino)



ANIMALI&ALLERGIE

Un bambino allergico può vivere con il suo cane? Sì, se l'animale si trova già a casa prima della sua nascita e il bimbo non entra in contatto con la saliva dell'animale. Lo conferma l'allergologo Homoe Solda, del Technical Research and Development dell'università di Tokyo.

DEPRESSE? PIU' LATTE

Se siete depresse e in cura, aumentate le porzioni di carne, latticini, mandorle, foglie di cavolo, germe di grano. Secondo il National Research Council, gli antidepressivi di sintesi riducono l'assorbimento di vitamina B2 o riboflavina del 10%. Meglio dunque reintegrarla nel piatto.