

la Repubblica

# Salute

aprile 2005  
n. 97 - 358

**Over 50  
infedeli,  
mettete  
a rischio  
il cuore**

di Franco Navazio  
● a pagina 13

SETTIMANALE DI CHI VUOLE VIVERE BENE



A cinquant'anni dalla scoperta  
si cominciano a vedere i primi effetti concreti  
sulla medicina e sulla salute. E a capire  
meglio cosa ci riserverà per il futuro

# DNA

● di Piero Benedetti, Sandro Costanzi Porini e Rossella Castellano  
da pagina 6 a 9

**benessere**

**È il momento  
della dieta?  
Con le erbe  
si dimagrisce  
al naturale**

● di Roberto Suozzi alle pagine 24 e 25



## estetica

## La cura di sé nella minidose da usare in viaggio o in ufficio

LE CASE cosmetiche si sono accorte che il tempo da dedicare alla cura di sé è poco e perciò puntano su nuove tipologie di prodotti. Ora è il momento dei "monodose" e "minidose": utili nei viaggi, in vacanza, da lasciare nel cassetto in ufficio. E' la praticità nella giusta dose. HQ, high quality instant care, è una linea di 25 differenti prodotti, anche per uomo, in confe-



zioni minidose richiudibili: dalle maschere e scrub per il viso, ai trattamenti per il corpo, a base di estratti vegetali e complessi particolari. A partire da 1,81 euro. Al monodose appartengono la maschera antistress di Nivea (1,90 euro); il levasmalto per unghie Jet Dissolvant di L'Oréal (3,99 euro); il dischetto adesivo antibuffoli di Lycia pura (7,90 euro). Supermercati e ne-

gozi specializzati.

Pratico perché può essere usato in due versioni, kajal oppure matita per gli occhi da sfumare con spugnetta incorporata, è il Professional Kajal di Pikenz (profumeria, 1,3 euro). Trionfano i colori pastello e i madreperlati nella collezione Glossy Gloss di Lord e Berry, lucidi per le labbra con vitamina B5 e aloe. A 6,45 euro. Nei grandi magazzini.

DAL Giappone arriva la benzina verde: il succo d'erba d'orzo. La sua essenza contiene una gran quantità di componenti attivi: minerali, vitamine, enzimi, proteine che rafforzano il sistema immunitario, migliorano l'aspetto di pelle e capelli, con proprietà anti-ossidanti. E ancora calcio, potassio, beta-carotene, ferro sono tutti in Green Magma, il flacone di estratto in polvere da 80 gr. costa 22 euro.

Se è la mancanza di energia e di lucidità a rappresentare un problema

## Succo d'orzo o ginseng, la natura per star bene

ora che la stagione calda è in arrivo, Natura Mix No Stress di Aboca può servire: due formulazioni distinte nella stessa confezione, con ginseng, eleuterococco e rhodiola, dalle proprietà tonificanti da prendere al mattino, passiflora, melissa e ziziphus, distensive e rilassanti, per la sera. Euro 15,50.

Una cena pesante, un cattivo abbinamento di cibi o più semplicemente un pasto fatto di corsa spesso causano gonfiore addominale, fastidioso quanto anti-estetico. Biosline propone Bodyplat a base di riso fermentato, gambo d'ananasso, zenzero, anice verde, tè di Giava, melissa e finocchio. Tutte sostanze naturali che, combinate, aiutano a digerire, a combattere la tensione addominale e favoriscono la diuresi. Confezione da 40 tavolette, 14 euro. In erboristeria.

## Anche lei usa il rasoio elettrico

LA DEPILAZIONE femminile è sempre alla ricerca di soluzioni più o meno definitive: nell'attesa del prodotto miracoloso, i metodi utilizzati in casa sono il rasoio manuale e elettrico. Fortunatamente non c'è più bisogno di rubarli agli uomini poiché esistono ormai accessori solo per lei. Silk Epil Soft Perfection di Braun è un epilatore con puntine che fanno presa sul pelo e lo eliminano anche se ultracorto; un

sistema di massaggio attivo stimola la cute minimizzando il fastidio durante l'operazione. In due versioni, a partire da 80 euro.

Chi è amante del classico rasoio, può utilizzare i Venus passion (6,99 euro) che si abbinano al gel Satin floral passion (4,19 euro) che prepara la pelle ammorbidendo i peli e lasciandola la pelle liscia e morbida. Tutto di Gillette. Nei negozi di sanitari e nei supermercati.

## massaggiatore, dispenser, termometro

## La tecnologia al nostro servizio

ARRIVARE alla sera con i piedi stanchi non è piacevole: niente di meglio che un massaggio ad alta tecnologia, basato sui principi dell'aromaterapia. Di Remington, Aromatherapy Foot Spa a circa 64 euro. Per pulire la pelle a fondo durante il ba-

gno o la doccia, Bodyvital di Philips con dispenser di bagnoschiuma e due spazzole (euro 44,99). Controllare la temperatura al più piccolo, anche da un'altra stanza, si può con Thermo Distance di Joycare (84 euro). Negozi sanitari.



## in farmacia

## Sulla ferita un cerotto

ICEROTTI si rinnovano: arrivano quelli al gel poliuretano che mantenendo l'umidità della ferita favorisce la rapida guarigione. Active Gel Strip di Hansamed, in due diversi formati a partire da 6 euro.

## Le proprietà della calendula

SONO note le proprietà lenitive e cicatrizzanti della ca-

lendula che, con la mimosa tenuiflora e l'aloè vera, sono un toccasana per scottature o lesioni cutanee. Amica Gel e Amica Sole, di Afom Medical, fanno parte di una linea di prodotti a formulazione naturale. A partire da 7 euro.

## Igiene intima una visita gratis

LE donne sanno bene quanto siano fastidiosi i disturbi intimi e quanto sia importante prevenirli, già in età puberale. Per questo Eucerin

offre alle adolescenti una visita ginecologica gratuita l'8 maggio, telefonando al numero verde 800199094. L'igiene va curata con un detergente che non alteri la flora batterica e mantenga una giusta acidità. Eucerin Igiene Intima, in flacone da 250 ml, a 6,50 euro.

## Se la pancia è un po' gonfia

QUANDO stress e alimentazione disordinata lasciano in eredità un'antiestetica pan-

cia gonfia o un fastidioso meteorismo, sarà bene modificare lo stile di vita. Per alleviare i disagi correlati, Mylicon a base di Simeticone, in compresse o in gocce pediatriche, a partire da 7 euro.

## Quando serve il lassativo

SE l'intestino sta facendo le brizze, si può ricorrere ad un lassativo delicato: Supposte di Glicerina Carlo Erba, per lattanti, bambini o adulti. A partire da 3,10 euro.

## alimentazione

## Tutti a tavola tra olio, prugne e cacao

UN ALTRO olio si è guadagnato il marchio I (Indicazione geografica protetta). E' il Sag La Traversagna extravergine toscano. Caratteristico della chiesa (colore chiaro, sapore dolce ma fruttato), la bottiglia da 0,5 litri costa circa 9,4 euro. Da agricoltura biologica proviene il dado vegetale Naturale che contiene verdure lavorate e disidratate coltivate in manie biologica certificata. La confezione da sei cubetti costa 1,49 euro. Gli amanti del cioccolato troveranno in Cuore il piacere di gustare cacao allo stato puro, macinato e raffinato, lavorato per 12 ore. Privo di zucchero di colesterolo, 100 g a 2,80 euro circa.

Proseguendo questo viaggio a tavola con la frutta, troviamo le prugne che sono ricche di ferro, calcio e potassio: oltretutto il loro contenuto di fibre facilita il "transito" intestinale. La scelta tra Sunsweet, in buste lattine a partire da 2,45 euro e Prugne della California, a 8 euro al kg.

Se potete permettersi qualche tasgrosione alimentare, come il mascarpono, gorgonzola, la besciamella, Optimus il proppone in brick o in busta a partire da 1,4 euro. Nei supermercati e nei negozi di alimentari.

