

# SALUTE In vacanza dedichiamo il tempo a svagarci e riposare. Complice la AL MARE, IN MONTAGNA, IN CAMPAGNA: AZZERA

## In spiaggia proteggi la testa dal sole per evitare il colpo di calore. Ami

Marco Sgro

Genova, agosto

**L'**estate è la stagione delle vacanze, poco importa se sdraiati sul lettino a prendere il sole in spiaggia, all'aria fresca su un prato in montagna, in Italia, all'estero, o nella propria città. Staccare dal lavoro serve a ricaricare la mente e soprattutto il fisico. Attenzione, però, che dietro alle piacevoli attività da svolgere nel tempo libero si possono nascondere piccole insidie.

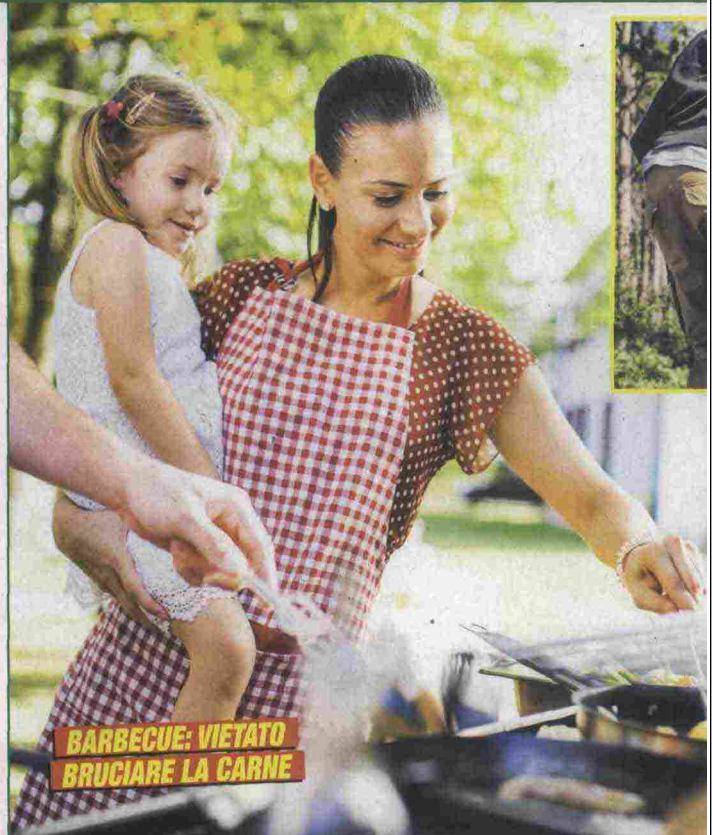
### Porta con te il kit di pronto intervento

«Prima di partire sarebbe opportuno mettere in borsa un piccolo kit da viaggio per il pronto soccorso», spiega il dottor Paolo Montarsolo, medico di famiglia di Genova. Non dovrebbero mancare far-

maci antipiretici, antinfiammatori e analgesici, antispastici per il mal di pancia. Servono anche antibiotici ad ampio spettro e antidiarroeici – soprattutto per chi viaggia verso mete esotiche – e antistaminici per attenuare eventuali manifestazioni allergiche. Non si deve dimenticare di inserire una pomata per le ustioni e una antistaminica per alleviare il dolore e il prurito provocato dalle punture degli insetti e da eritemi solari, un collirio, un disinfettante e del cotone idrofilo, bende, cerotti, forbici, termometro e un paio di siringhe sterili.

Per tutte le altre piccole problematiche alle quali si va incontro durante le vacanze (colpi di sole, crampi muscolari, insonnia, sbronze), sono sufficienti buone regole e qualche rimedio naturale. ◆

© riproduzione riservata



### I PERICOLI CHE SOTTOVALUTI

La mamma tiene in braccio la figlia mentre cucina sulla griglia all'aperto. Abitudine pericolosa, specialmente se sul fuoco ci sono grassi oppure oli che, cuocendo, possono zampillare e ustionare. Chi fa trekking, invece, dovrebbe usare bastoncini per rendere sicura la cammi-

**1** - Con partenio, melissa, agnóstico, cola, zenzero e vitamina B2, contrasta gli stati di tensione localizzati e dona un rapido sollievo dai disturbi dati da stress fisico e nervoso.

**Migralen, Bios Line, € 10,00.**

**2** - A base di boswellia, artiglio del diavolo, mirra e niacina, contrasta la tensione localizzata e favorisce la fisiologica funzionalità delle nostre articolazioni.

**Cronidol fast, Named, € 13,90.**

### ESCURSIONI NELLA NATURA

**P**er raggiungere il rifugio in cima alla montagna o durante una passeggiata nei boschi possiamo sentire dolore alle gambe. I crampi sono una contrazione involontaria dei muscoli che insorge per una serie di cause, tra cui uno sforzo intenso e prolungato che provoca accumulo di acido lattico. Fai riscaldamento (stretching) prima di partire per preparare la muscolatura allo sforzo. Porta nello zaino bevande con sali minerali (potassio e magnesio).



**1** - A base di equiseto, asparago e betulla, favorisce il drenaggio dei liquidi, contrasta la ritenzione e migliora il funzionamento del sistema linfatico e venoso. **Decotopia Diur-Mech, Gianluca Mech, € 24,90.**

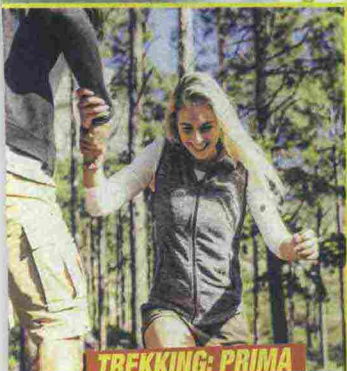
**2** - A base di vitamina B1, B2, niacina, estratto di acerola, manganese e papaya, regola le tue energie e mantiene alte le naturali difese dell'organismo. **Nutri energy, Equilibra, € 6,90.**



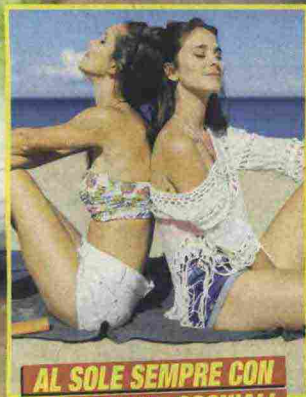
spensieratezza di questo periodo, però, capita di trascurare qualche piccola insidia

# I RISCHI E GODITI SOLO I PIACERI DELL'ESTATE

Le grigliate? Cuoci senza bruciare la carne. E se vai per sentieri...



**TREKKING: PRIMA RISCALDA I MUSCOLI**



**AL SOLE SEMPRE CON CAPPELLO E OCCHIALI**

nata e scarpe da trekking per proteggere le caviglie da storte e rotture. In spiaggia, nelle ore più calde, resta sotto l'ombrellone.

## TRA SABBIA E ONDE

**Q**uando si esagera col sole si rischia un colpo di calore. La temperatura corporea aumenta con conseguente vasodilatazione e calo della pressione. Il primo sintomo è il mal di testa, accompagnato da sete, nausea e sudorazione. È perciò importante: idratarsi, stare all'ombra nelle ore più calde e proteggersi con cappello e occhiali da sole. Dopo essersi crogiolati al sole attenzione anche allo sbalzo termico quando ci si tuffa e alle congestioni. Meglio entrare in acqua gradualmente.



**1** - A base di sali di magnesio dell'acido citrico, magnesio gluconato, potassio e creatina, è utile in caso di stanchezza, spossatezza ed eccessiva sudorazione. **MG.KVIS magnesio potassio orange**, Pool Pharma, € 12,90. **2** - A base di creatina, acido citrico, ossido di magnesio, succo concentrato di arancia disidratata, citrato di ferro e di zinco, betacarotene e vitamina B1, contribuisce a sostenere il metabolismo energetico. **Sostegno forte**, Equilibra, € 12,90.

## GRIGLIATA IN COMPAGNIA

**O**rganizzare un barbecue assieme agli amici è un piacevole passatempo, ma occorre seguire delle regole. Per prima cosa non mettere il cibo a diretto contatto con la fiamma viva (l'ideale è una distanza di almeno

10-15 centimetri) per evitare che si bruci. La carne carbonizzata infatti contiene benzopirene e ammine eterocicliche, entrambi composti ritenuti cancerogeni. Se capita bisogna eliminarla tagliando via la parte.

**1** - A base di corallo fossile (fonte naturale di calcio carbonato), papaya e liquirizia, favorisce le fisiologiche funzioni dell'apparato digerente e contribuisce alla normale funzione degli enzimi digestivi. **DigestivAid**, Esi, € 4,50. **2** - A base di calcio carbonato, sodio bicarbonato e sodio citrato, fermenti lattici probiotici, favorisce la funzionalità digestiva, insieme allo zenzero che ha anche proprietà anti-nausea. **Digeracid**, Pool Pharma, € 16,50.



## SERATA DI FESTA

**T**ra aperitivi e cene con gli amici, in vacanza capita di bere qualche bicchiere di troppo. Il consumo eccessivo di alcol sovraccarica il fegato che fatica a eliminare le tossine, lo zucchero nel sangue scende e il corpo si disidrata. Il giorno dopo bevi tanta acqua per reidratarti. Mangia frutta, che aiuta a metabolizzare l'alcol. Ottimo anche l'avocado, ricco di fibre, vitamina B6, caroteni e grassi buoni.

## Melissa Dream

Integratore alimentare  
A base di estratti vegetali, utile per favorire un fisiologico riposo notturno.



**1** - A base di estratti di melissa, tè verde, vitamine del gruppo B e magnesio, consente sia un miglior riposo sia una maggior vigilanza, prontezza e attivazione cerebrale durante il giorno. **Melissa dream**, New Nordic, € 28,95.

**2** - A base di melissa, luppolo arricchito con magnolia e lavanda, favorisce il benessere mentale, il normale tono dell'umore e il rilassamento in caso di stress. **Relax act**, F&F, € 9,90.

## DORMIRE BENE QUANDO FA CALDO

**C**apita a molti di passare le notti insonni quando le temperature superano i 30 gradi. L'utilizzo del condizionatore può salvare il nostro sonno, attenzione però a evitare bruschi passaggi dal caldo al freddo eccessivo che possono causare disagi alle vie respiratorie, soprattutto nei soggetti asmatici. Una volta raggiunta la temperatura desiderata, è sufficiente utilizzare la modalità deumidificazione.