



VITALITY

bellezza

Come diventare
giorno per
giorno più bella

dieta

Magra e in forma
senza sacrifici

secco

I segreti per
rendere speciale
una notte d'amore

salute

Tutti i cibi
anti influenza

fitness

Lo sport
che fa per te

Come sarà
il tuo **1998?**
Chiedilo agli

circangeli





Avete bisogno di consultare uno di questi specialisti?
Scrivete a Vitality Medicina, V.le Sarca 235, 20126 Milano.
I nostri medici vi risponderanno.

DERMATOLOGIA

Dott. Antonino Di Pietro, specialista
in Dermatologia e Venerologia

CHE COSA SONO I GRANI DI MIGLIO?

Talvolta, in seguito a piccoli traumatismi superficiali, ad esempio strofinamenti o grattamenti della superficie cutanea, si può ostruire un poro sebaceo epidermico. La piccola ghiandola sebacea affondata nel derma non riuscirà pertanto a espellere all'esterno il sebo prodotto e questo, raccogliendosi sottocute, darà luogo a piccole neoformazioni rotondeggianti. Se queste piccole raccolte di sebo non vengono riassorbite subito, si disidratano diventando dure e compatte e di dimensioni

pressoché simili a una capocchia di spillo assumendo le sembianze di piccoli grani di miglio. Questi eventi molto spesso si verificano sul viso ove le ghiandole sebacee sono più numerose e la pelle è più delicata. Nella maggior parte dei casi i grani di miglio si riassorbono o vengono espulsi spontaneamente nell'arco di qualche settimana. Tuttavia alcuni possono persistere per molti mesi ed essere particolarmente antiestetici, in questi casi il dermatologo li eliminerà rapidamente senza traumi grazie alla nuovissima diatermocoagulazione a radiofrequenza.

DIETOLOGIA

Dottoressa Evelina Flachi, specialista
in Scienza dell'alimentazione e nutrizionista

Grazie alle preziose sostanze che contiene, la frutta secca è consigliata soprattutto agli sportivi, ai ragazzi, alle donne in gravidanza e agli anziani. Calcio, fosforo, potassio e vitamine del gruppo B (mandorle) sono presenti in buona quantità assieme a un elevato contenuto di olio vegetale non dannoso alla nostra salute, ma che porta il livello di calorie a 500 e più. La frutta secca è un alimento che, se consumato nel modo

*Noci, datteri, fichi secchi
sono utilissimi purché
consumati con molta misura*

rispetto a quelli presenti nel frutto fresco. E' consigliabile quindi consumarla al mattino perché fornisce energie utili per affrontare la giornata e non appesantisce troppo, visto che la colazione non è mai abbondante come un pranzo o una cena. Inoltre apporta utilissime fibre adatte a regolare fisiologicamente la funzionalità intestinale. Per arricchire le nostre insalate di principi nutritivi possiamo spolverarle con due noci o mandorle o qualche pinolo o aggiungere qualche mandorla o nocciola tritate al pollo o al pesce, cotte semplicemente, a fine cottura.

FRUTTA SECCA Pro e contro

giusto (in piccole quantità e non a fine pasto), è utilissimo come integratore di preziose vitamine (A, tiamina, riboflavina, niacina) e minerali (ferro, calcio, fosforo, potassio, sodio). Attenzione a non esagerare nella quantità perché, essendo privata dell'acqua, gli zuccheri contenuti risultano più concentrati



OMEOPATIA

Dott. Ermanno Ceriello,
medico omeopata,
specialista in Endocrinologia
e Malattie del ricambio

COME AFFRONTARE GLI ECCESSI DELLE FESTE

E' quasi inevitabile, durante le feste natalizie, incorrere in quegli eccessi alimentari, secondo la più squisita tradizione italiana. La concentrazione di più ricorrenze in un breve periodo non permette, però, di dare al nostro organismo quelle necessarie pause per favorire il processo di equilibrio metabolico, indispensabile per una buona manutenzione del nostro apparato digestivo. E' doveroso, dunque, correre ai ripari, soprattutto se gli squilibri alimentari hanno superato l'effetto-soglia. Anzitutto sarebbe opportuno iniziare il processo di disintossicazione praticando un digiuno di almeno tre giorni, durante i quali è utile assumere molti liquidi (acqua, tisane digestive, succhi di frutta e verdura). Contemporaneamente si consiglia di affiancare una terapia omeopatica che si può protrarre per almeno un mese. **Nux Vomica 9 CH**, una dose da sciogliere sotto la lingua la sera prima di andare a letto; questo solo per la prima sera. **A partire dal giorno dopo Podophyllum 4 CH e Berberis 4 CH**: due granuli di ciascun prodotto da sciogliere sotto la lingua una volta nelle 24 ore. **Alla sera, prima di addormentarsi, 30 gocce della seguente preparazione omeopatica organoterapica, per equilibrare al meglio tutti gli organi che sono stati sovraccaricati: Hepatine, Pancreas, Rene, Intestino, Stomaco, Cistifellea CH 15, 30 ml.**