**UNA DONNA 2016**

**BELLEZZA**

# Piercing ombelico: è ancora cool?

Discreto, elegante e sexy, il piercing all’ombelico continua a essere di moda. Scoprite qui la sua storia e tutte le informazioni utili per farlo.

**11 NOVEMBRE 2016** **DI**[**S A**](https://www.unadonna.it/author/silvia-artana/)

Andate matte per le decorazioni per il corpo, ma non avete il coraggio di [farvi un tatuaggio](https://www.unadonna.it/bellezza/test/qual-e-il-tatuaggio-piu-adatto-a-te/" \t "_blank) o non potete? Scegliete il **piercing all’ombelico**. È discreto, poco doloroso e non è permanente, per cui se cambiate idea potete toglierlo: è **sensuale**e continua a essere**cool**.

Leggete qui per conoscere la sua storia e tutto quello che c’è da sapere per farlo e sfoggiarlo con orgoglio!

## Una moda senza tempo

Il [piercing all’ombelico o navel piercing](https://www.unadonna.it/moda/passione-piercing-tra-tempi-antichi-e-moderni/8730/" \t "_blank) esiste da un bel po’ di tempo, anche se non tanto come scrive nel suo pamphlet del 1998, Body & Genital Piercing in Brief, Doug Malloy (pseudonimo di Richard Simonton, eccentrico uomo d’affari e imprenditore ben introdotto a Hollywood negli anni d’oro). L’autore sostiene che sia comparso all’epoca dell’Antico Egitto, dove dice  che fosse sfoggiato dagli aristocratici per affermare il proprio status sociale, ma si tratta solo di una suggestiva leggenda.

La pratica, infatti, è molto più recente e risale al **1993**, quando la modella **Christy Turlington** sale in passerella durante una sfilata a Londra con un piercing all’ombelico in bella vista. Il dado è tratto e dopo che l’attrice **Alicia Silverstone**se ne fa applicare uno nel video di Cryin’ degli Aerosmith, il navel diventa moda.

Oggi ad averlo sono tantissime star del mondo dello spettacolo, come **Keira Knightley**, **Britney Spears** e **Beyoncé**, e diverse atlete di fama mondiale, tra cui **Serena Williams**. che scegliendolo contribuiscono a mantenere il trend in auge e a renderlo glamour.

Del resto, il piercing all’ombelico è un dettaglio di stile **elegante**, **femminile** e **molto sexy**, oltre che **sorprendente**, grazie alla sua posizione discreta e alla possibilità di trasformarlo sempre in qualcosa di diverso, utilizzando gioielli di varia forma, colore e dimensione.

## Che cos’è: come si fa, rischi, quanto costa

Il piercing all’ombelico è un buco che viene praticato con un ago da 14 millimetri in una porzione di carne e pelle tenuta sollevata con un paio di pinze. La **procedura è semplice e poco dolorosa** (perché la zona è scarsamente innervata), tuttavia per evitare spiacevoli conseguenze è consigliato che sia eseguita da un professionista, in uno studio riconosciuto dall’Asl e con strumenti sterilizzati.

Con un “lavoro fai da te” o realizzato da qualcuno privo delle competenze e delle certificazioni necessarie, nel migliore dei casi rischiate di andare incontro a una **infezione** e nel peggiore di contrarre malattie come l’**epatite B e C** e l’**HIV**. È altresì da mettere in conto che, anche a fronte di un’applicazione a regola d’arte, potrebbero verificarsi **arrossamenti**, la formazione di un **granuloma** (un’escrescenza carnosa) intorno al buco o di un **fibroma** (un tumore benigno) sotto al piercing.

Ad ogni modo, rivolgendovi a un piercer accreditato e curando la ferita in modo corretto (disinfettandola almeno due volte al giorno con un sapone antibatterico per una settimana o fino a che non è guarita e tenendo il gioiello ipoallergenico fino alla sua perfetta cicatrizzazione), l’eventualità di un rigetto è bassa.

Per questa ragione, è importante fare le cose per bene, mettendo in conto un budget adeguato per l’impianto in sé e la medicazione successiva. In linea di massima, considerate che un piercing all’ombelico può costare **da 60 a 100 euro** e un detergente medicato da 6 a 15 euro.

## Le alternative al piercing all’ombelico “classico”

Se il piercing all’ombelico vi piace, ma volete distinguervi, potete optare per il cosiddetto **inverse navel**. Questo tipo di impianto rappresenta una novità e la sua peculiarità è che “sbuca” dalla **parte inferiore dell’ombelico**. Rispetto a quello tradizionale, consente una scelta ridotta di gioielli (i pendenti non vanno bene e neppure quelli troppo grossi) e l’applicazione è un po’ più dolorosa.

In alternativa, se non siete convinte che il piercing all’ombelico faccia per voi o non volete essere vincolate, potete optare per un**navel finto**. Come nel caso degli orecchini, il “trucco” sta nell’impiego di un elemento decorativo che al posto della vite ha una clip.

# Lenti a contatto colorate

Lenti a contatto: per alcuni un’esigenza per altri un vezzo per cambiare un po’ aspetto, grazie alle lenti a contatto colorate.

**12 OTTOBRE 2016** **DI**[**L C**](https://www.unadonna.it/author/laura-cardella/)

Le**lenti a contatto** trasparenti graduate sono una splendida invenzione, come tutti sapete, perché consentono a chi in genere deve indossare gli occhiali per un difetto visivo, di lasciarli a casa, ovviando indossandole.

Ma sul mercato esistono anche tantissime varianti di **lenti a contatto colorate** con scopo prettamente estetico, che consentono di divertirsi a giocare un po’ con il proprio aspetto, modificandolo lievemente magari per una serata speciale o per un travestimento, come ad esempio può succedere ad [Halloween](https://www.unadonna.it/bellezza/halloween-trucco-vampiro-per-una-notte/141564/).

Ne esistono davvero di tantissimi tipi, dalle semplici lenti colorate che modificano il colore dell’iride a quelle più scenografiche e d’effetto.

## Manutenzione

Prima di andare a vedere alcune tra le più interessanti tipologie di lenti a contatto colorate in commercio, bisogna spendere due parole riguardo alla loro manutenzione.

Nonostante, infatti, vengano usate per diletto e non per correggere un problema di vista, esse **vanno utilizzate ugualmente con molta attenzione**.

Bisogna innanzitutto**lavare le mani** prima di indossarle, per evitare che le lenti a contatto con le dita si contaminino di eventuali batteri e germi presenti sulle mani e vadano poi ad infettare l’occhio quando le si applica.

Bisogna poi osservare rigidamente le **tempistiche d’uso** e le modalità di conservazione nei loro astucci in soluzione salina, per scongiurare che possano deteriorarsi o rovinarsi. Occorre inoltre non indossarle troppo a lungo durante il giorno, ma assicurare una pausa agli occhi affinché possano in qualche modo “respirare”.

## Tipologie di lenti a contatto colorate

Le lenti colorate sono in grado di modificare in modo evidente lo sguardo e l’aspetto in generale di una persona.

Esistono lenti a contatto dei**colori classici degli occhi (come azzurro, verde, castano), ma anche grigio e persino viola o rosso**. Per non parlare delle varianti molto più balzane ed estrose come alcune che hanno**stampato nell’iride un personaggio dei fumetti o un cartone animato famoso**. Esse regalano un aspetto un po’ artefatto ma in fin dei conti è questo l’obiettivo che si vuole raggiungere. Non passare inosservati.

Vi sono anche lenti a contatto che riproducono una **pupilla piccolissima ed un’iride color ghiaccio**, a simulare gli occhi di un vampiro o ancora quelli di uno zombie o quelli di un gatto o di un serpente.

Se ad esempio state pensando ad un [travestimento per l’imminente festa di Halloween](https://www.unadonna.it/halloween/costume-per-halloween-da-zombie/139890/), le lenti a contatto colorate vi saranno sicuramente d’aiuto per realizzare un look completo ed appariscente.

# Schiarire i capelli: i metodi naturali

Amate i capelli biondi, naturalmente ricchi di riflessi? Ravvivateli con questi rimedi naturali.

**13 LUGLIO 2016** **DI**[**G G**](https://www.unadonna.it/author/gaia-gusso/)

Avete presente quelle sfumature meravigliose che abbiamo quando torniamo da una vacanza al mare? Non c’è nulla di meglio dei **riflessi dorati** e naturali che dona il sole ai capelli, spesso aiutato da una buona dose di salsedine e cloro.

Per prolungare l’effetto di questa magica alchimia o per schiarire solo di qualche tono il vostro biondo senza ricorrere a decolorazioni chimiche o tinture troppo aggressive si può ricorrere a metodi naturali.

Ecco invece i prodotti migliori [ravviva riflessi](https://www.unadonna.it/bellezza/i-migliori-prodotti-ravviva-riflessi-per-capelli/206580/) e per [capelli colorati](https://www.unadonna.it/bellezza/capelli-colorati-10-prodotti-top-2016/195325/).

## **Camomilla**

Probabilmente il metodo più conosciuto. Si può utilizzare **l’infuso** di uno-due bustine direttamente sui capelli, dopo lo shampoo, lasciandolo agire asciugando i capelli all’aria. Dopo qualche utilizzo avrete capelli dai biondi riflessi.

In alternativa potete utilizzare uno dei tanti shampoo alla camomilla che, sfruttando lo stesso principio, esalta il biondo naturale ravvivandolo di splendidi riflessi.

Fa al caso vostro lo **Shampoo alla Camomilla Capelli biondi o castano chiaro** schiarente e illuminante di **Klorane**.

## **Miele**

Spesso associato alla camomilla, anche il miele ha un blando**effetto schiarente**. Nella versione casalinga potete utilizzarlo come impacco nutriente – che fa sempre bene – e lasciarlo in posa qualche minuto come fosse una vera maschera di bellezza.

Se non amate avere capelli impiastricciati, scegliete prodotti che lo contengano: è senza senza sls, sles, parabeni ed è testato per i metalli pesanti (nichel, cromo, cobalto) lo **Shampoo al miele e camomilla extra dolce – capelli chiari** di **I Provenzali**.

## **Birra**

Anche la nota bevanda può essere utile per schiarire i capelli. Si applica la **birra** – chiara – direttamente sui capelli e si lascia agire per almeno un’ora. Dopo ogni applicazione i capelli saranno più chiari e ricchi di riflessi.

## **Limone**

Un altro prodotto naturale dal notevole **effetto schiarente** è il **limone**. Preparate una **soluzione**di acqua e limone e applicatela sui capelli umidi, lasciandola agire per circa un’ora. Poi sciacquate e applicate il vostro balsamo districante. Vedrete che risultati!

Il limone fortifica e dona lucentezza, quindi in caso di capelli spenti e sfibrati provate lo **Shampoo Arancio e Limone** di **Alkemilla**, shampoo eco-bio per capelli secchi, delicati e trattati.

# Crema fai da te aloe vera

Un elisir di bellezza, facile ed economico, da realizzare direttamente in casa, servono solo 5 ingredienti.

**1 GIUGNO 2016** **DI**[**A T**](https://www.unadonna.it/author/arianna-trunfio/)

L’[**aloe vera**](https://www.unadonna.it/benessere/i-benefici-dellaloe-vera/62232/) è una delle piante più efficaci nei trattamenti di bellezza.

Se si possiede una **pianta di aloe** in casa si può anche tagliare un **pezzetto di foglia** e spalmare il gel ottenuto direttamente sul viso, si avrà il beneficio di un ingrediente fresco, adatto a tutti i tipi di pelle.

Ecco come realizzare una crema fai da te a base di aloe vera:

## Occorrente:

* Olio di mandorle
* Cera d’api
* Tè alla calendula
* Aloe vera in gel
* Olio essenziale

## Prima fase:

Il primo step per realizzare una crema fai da te a base di aloe è quello di unire **quattro cucchiai di olio di mandorle** con **un cucchiaio di cera d’api** in un pentolino di vetro.

A parte, sempre in un recipiente in vetro, si fa riscaldare un cucchiaino di **tè alla calendula**insieme a **due cucchiai di aloe vera** e si aggiunge quindi **mezzo cucchiaino di bicarbonato**. Una volta che quest’ultimo si sarà sciolto si procedere a rimuovere il tutto dal fuoco e si versa il composto di aloe vera nel recipiente con l’olio di mandorle e cera d’api.

***Attenzione:*** non portate il composto ad una temperatura troppo alta per evitare di rovinarne gli ingredienti e procedete velocemente in modo che la cera d’api si solidifichi.

## Seconda fase:

Una volta uniti i due composti sbattere tutto con una frusta fino a quando la **miscela** non risulterà **liscia e densa**. Aggiungere quindi delle **gocce di olio essenziale** della fragranza che più si preferisce e mescolare di nuovo. Qualora il composto dovesse risultare troppo liquido si può aggiungere un po’ di **cera d’api** per addensarlo.

La crema è pronta, non resta che trasferirla in un barattolo di vetro e conservarla in frigo, se sarà **utilizzata entro 30 giorni**, qualora l’utilizzo previsto sia per un tempo maggiore, si può tenere in congelatore.

Alcuni ingredienti possono essere sostituiti ad esempio la **[camomilla](https://www.unadonna.it/benessere/tutti-i-benefici-della-camomilla/167306/)** può sostituire il **tè di [calendula](https://www.unadonna.it/benessere/la-calendula-e-le-sue-proprieta/107847/)**, mentre l’**olio di vinaccioli** può sostituire l’**olio di mandorle**. Stessa cosa vale per l’olio essenziale che deve essere scelto in base alle proprie esigenze.

Tutti gli ingredienti utilizzati per la preparazione della crema fai da te a base di aloe possono essere acquistati presso **erboristerie e rivenditori specializzati**. Il nostro consiglio, dove possibile, è quello sostitute il gel di aloe commerciale con quello naturale prodotto direttamente dalla pianta, che potete facilmente tenere a casa.

# Speciale smagliature seno: i rimedi e i prodotti top

Una guida per combattere le antiestetiche smagliature al seno con alcuni prodotti must-have.

**29 APRILE 2016** **DI**[**L C**](https://www.unadonna.it/author/laura-cardella/)

Le **smagliature al seno** sono spesso causate dalla gravidanza e dall’[allattamento](https://www.unadonna.it/mamma/perche-allattare-al-seno-e-come-farlo-al-meglio/99064/" \t "_blank), o dalle oscillazioni di peso. Consistono in delle vere e proprie **lesioni cutanee** a livello delle fibre elastiche del derma, che si creano quando queste ultime vengono sottoposte a particolari condizioni di stress, come l’aumento o la perdita repentina di volume.

Per fortuna esistono diversi **rimedi per prevenire la formazione di smagliature e per attenuarle una volta che sono comparse**.

## **Come prevenire la formazione di smagliature**

Ecco alcuni 3 semplici consigli:

1) Usare **reggiseni** **che sostengano** bene il seno e non lo sottopongano a stress. Questo rimedio è particolarmente efficace per chi ha un seno voluminoso.  
2) **Attività fisica** mirata a rinforzare i muscoli pettorali e a rendere tonica la zona.  
3) **Idratare** a fondo la pelle del seno con costanza, per mantenere i tessuti elastici. In particolare in gravidanza è utilissimo idratare la pelle del seno applicando quotidianamente **[olio di mandorle](https://www.unadonna.it/bellezza/olio-di-mandorle-dolci-usi-e-proprieta/139354/) dolci**. Validissimo quello de I Provenzali.

## **Rimedi e prodotti top per le smagliature al seno**

Prima di vedere quali sono i **[prodotti must-have](https://www.unadonna.it/bellezza/i-migliori-prodotti-del-2016-per-combattere-le-smagliature/200299/) per le smagliature al seno** occorre precisare che si possono combattere e ridurre soprattutto quando sono appena comparse e che difficilmente si riesce ad eliminarle del tutto.

Se invece le smagliature sono ormai presenti da molto tempo e non hanno più un**colore rosato** ma **bianco**, purtroppo non si può fare più nulla per farle scomparire con cosmetici o rimedi naturali. In questo caso è infatti necessario ricorrere alla chirurgia estetica.

## 3 prodotti top

**1) Rilastil Intensive seno gel**: previene ed attenua le smagliature del seno. Uno dei trattamenti più noti per la lotta alle smagliature.

**) Somatoline Cosmetics trattamento smagliature**: previene la comparsa delle smagliature e aiuta ad attenuare quelle che si sono formate di recente. Questa crema aiuta a rigenerare la pelle e a renderla più liscia ed elastica, oltre che ben idratata.

**3) Olio rigenerante alla centella Khadi**: ad azione elasticizzante grazie alla presenza della centella, che ha un grandissimo potere rigenerante e aiuta a mantenere la pelle elastica e tonica.

**Come prendersi cura del seno in gravidanza**

Come prendersi cura del seno in gravidanza in tre semplici passi.

**7 GIUGNO 2016** **DI**[**E B**](https://www.unadonna.it/author/elisa-branda/)

Durante la gravidanza seno e pancia sono due **zone molto delicate e soggette purtroppo a smagliature**. È dunque molto importante prendersene cura nel modo giusto onde evitare, o comunque limitare, spiacevoli inconvenienti e cicatrici che, una volta formati, sono abbastanza difficili se non impossibili da rimuovere.

Vediamo insieme quali sono i **tre passaggi** da tenere sempre a mente per una pelle più sana ed elastica.

1. **Esercizio Fisico**

L’esercizio fisico è una routine che non dovrebbe mai mancare nella nostra vita. Anche in gravidanza è molto importante e, nonostante debba essere accurato ed effettuato sotto controllo medico, dovrebbe far parte della quotidianità (per chi non riesce a trovare la motivazione per andare in piscina, ecco la nostra [guida per principianti](https://www.unadonna.it/benessere/piscina-per-principianti/207554/)).  
L’[attività fisica](https://www.unadonna.it/mamma/sport-in-gravidanza-cosa-e-come-esercitarsi/57667/), infatti, **aiuta a mantenere la muscolatura attiva e pronta ai vari cambiamenti corporei**. Allo stesso tempo è fondamentale per preservare una pelle più elastica, tonica e meno soggetta a cedimenti.

**2. Dieta bilanciata**

Altro fattore fondamentale, la dieta accompagna la gravidanza in tutti i suoi step ed è bene seguire un **regime equilibrato** sotto stretto controllo medico. Non solo l’organismo necessita di particolari nutrienti, ma anche la pelle. Esistono infatti determinate sostanze che tendono a contrastare la formazione delle smagliature, rendendo la pelle più elastica e morbida. L’**acqua** ad esempio è una delle principali fonti per una pelle ben nutrita ed elastica. Sono inoltre da prediligere i cibi ricchi di **Vitamina A e C**, in quanto svolgono un’azione antiossidante contrastando i cedimenti cutanei. Anche la**frutta secca** è molto importante in quanto contiene preziosi nutrienti dalle spiccate proprietà elasticizzanti. L’**[Olio di Oliva](https://www.unadonna.it/ricette/alla-scoperta-dellolio-extravergine/79254/)**, infine, aiuta a rendere la pelle più compatta e tonica. La classica Dieta Mediterranea è quindi di per sé un vero e proprio alleato di bellezza per organismo e pelle.

**3. Trattamenti cosmetici**

I trattamenti cosmetici si utilizzano come **coadiuvanti ad uno stile di vita sano e ben bilanciato**. Innanzitutto è importante ricordare che bisogna prendersi cura del seno e della pelle in generale fin dai primi momenti di gravidanza. La pelle, infatti, deve essere ben nutrita e idratata, il più possibile elastica per far fronte ai futuri cambiamenti senza cedimenti o formazione di smagliature. In commercio esistono diverse tipologie di prodotti da utilizzare a scopo preventivo, basta solo scegliere la texture che più ci aggrada. Uno dei prodotti più utilizzati e amati grazie alla sua incredibile efficacia è l’**[Olio di Mandorle Dolci](https://www.unadonna.it/bellezza/olio-di-mandorle-dolci-usi-e-proprieta/139354/)**. Si trova facilmente nei supermercati o nelle erboristerie ad un ottimo prezzo, è efficace, naturale e contribuisce a mantenere la pelle perfettamente morbida ed elastica. L’Olio di Mandorle Dolci **andrebbe scelto puro**, contenente solo *Prunus Amygdalus Dulcis Oi*l, al massimo addizionato con **Vitamina E** dall’effetto antiossidante. Si applica una o due volte al giorno sulla pelle inumidita con un delicato massaggio. Con un trattamento preciso e costante la pelle si adatterà con più facilità ai cambiamenti minimizzando la comparsa di smagliature.

**SALUTE**

# Olio di canfora

Olio di canfora: un rimedio per tanti problemi. Vediamo insieme le sue proprietà e gli utilizzi di quest’olio straordinario.

**9 DICEMBRE 2016** **DI [M P Z](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/" \o "Maria Paola Zampella)**

L’olio essenziale di canfora è da sempre noto per le sue proprietà antinfiammatorie e balsamiche, tanto da essere uno dei più utilizzati in aromaterapia. Ma cerchiamo di conoscerlo più da vicino, scoprendone le caratteristiche, le proprietà e gli impieghi.

L’olio di canfora si ricava dalla corteccia della pianta Cinnamomum camphora, un **albero sempreverde**, che può vivere fino a 200 anni. È molto diffuso in Cina, in Giappone, in India, in Indonesia, ma viene coltivato anche nelle zone bagnate dal Mar Mediterraneo.

L’estrazione dell’olio richiede diversi passaggi, fino ad arrivare alla distillazione in corrente di vapore, da cui si ricava l’olio comunemente conosciuto. È di colore giallo paglierino, ha un odore acre e pungente, ma soprattutto ha delle indiscusse proprietà positive. Vediamole una per una.

## Le proprietà dell’olio di canfora

L’olio di canfora esercita una azione stimolante sul sistema circolatorio, con un **effetto tonificante ed energizzante**, soprattutto in caso di stanchezza, ipotensione, astenia, collassi e stati di shock. Inalandolo al mattino si riceve una sferzata di energia per tutta la giornata.

È un ottimo**antinfiammatorio**: difatti, massaggiandolo sulla parte dolorante, contribuisce a curare contusioni, distorsioni, strappi e dolori muscolari. È consigliabile soprattutto per gli sportivi, prima dell’allenamento o della competizione, per prevenire i traumi, ma anche dopo la prestazione come defaticante.

Ha, inoltre, una **azione vasocostrittrice**: è caldamente raccomandato per chi soffre di insufficienza venosa o semplicemente per chi ha le gambe stanche dopo una giornata lavorativa. Massaggiandolo sulle gambe aiuta a ridurre i disturbi circolatori, gli edemi ed i ristagni linfatici, dando sollievo alle gambe gonfie e stanche.

È noto anche per le sue**proprietà balsamiche**: si utilizza come mucolitico e decongestionante in caso di raffreddore, sinusite e tosse.

Non bisogna dimenticare, infine, l’**azione antiparassitaria** contro tarme, mosche e moscerini.

Una piccola curiosità: la tradizione popolare riteneva che l’olio di canfora fosse in grado di calmare i desideri sessuali. Per questo motivo i monaci, per osservare meglio il voto di castità, ne portavano un sacchettino appeso al collo.

## Utilizzi dell’olio di canfora

Passiamo ora agli impieghi dell’olio di canfora. Si utilizza moltissimo come **olio distensivo** in caso di contratture o affaticamento muscolare, abbinato all’[olio di mandorle](https://www.unadonna.it/bellezza/olio-di-mandorle-dolci-usi-e-proprieta/139354/).

Basta diluire 10 gocce di olio di canfora in 100 ml di olio di mandorle dolci per alleviare i dolori da reumatismi, slogature e contusioni.

Sempre nell’ambito dei **disturbi reumatici** si usa per preparare dei bagni tonificanti: basta versarne 10 gocce nella vasca da bagno riempita di acqua calda e rimanere in ammollo per circa 20 minuti. Si favorirà così la riattivazione del sistema circolatorio.

L’olio di canfora è molto usato anche come **unguento balsamico** per le vie respiratore. Combinando 5 gocce di questo olio, con 3 gocce di olio di eucalipto, 3 gocce di olio di niaouly e 50 ml di burro di karité, si ottiene un ottimo decongestionante.

Ottimo anche nella produzione di lozioni per la **pelle grassa**: sono sufficienti 8 gocce di olio in 200 ml di acqua distillata. La soluzione così ottenuta va tamponata, mediante una garza sterile, sulle zone affette da foruncolosi o acne.

L’olio puro viene adoperato come **rimedio antitarme**, mettendone 5 gocce su un batuffolo di cotone o su un panno di lino e ponendolo negli armadi e nei cassetti. La canfora ha però una controindicazione: ad alti dosaggi è tossica. Quindi le gravide e chi soffre di epilessia devono assolutamente evitarla. Non va poi applicata su graffi, ferite aperte e zone con escoriazioni.

# 5 buone abitudini per mantenersi in forma

Quali comportamenti adottare ogni giorno per mantenersi in forma e sentirsi sempre belle.

**17 NOVEMBRE 2016** **DI**[**R R**](https://www.unadonna.it/author/rita-recchia/)

Perennemente a dieta (dalla [dieta mima-digiuno](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-mima-digiuno-di-valter-longo/199924/), alla [dieta Lemme](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-lemme-cose-e-come-funziona/200234/), passando per la [dieta metabolica](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-metabolica/207465/), insomma, provandole tutte), ore ed ore a sudare in palestra (magari unendoci pure l’autodifesa, come con il [Krav Maga](https://www.unadonna.it/benessere/krav-maga-dimagrire-con-lautodifesa/216790/)) e privazioni a non finire, eppure la forma perfetta continua a restare un sogno per molte donne.

Probabilmente perché è l’**approccio culturale a essere sbagliato**, la convinzione che l’unico modo per avere una forma invidiabile sia faticare e rinunciare ai peccati di gola. Ovvio che c’è bisogno anche di fare movimento costante e di non abusare di calorie.

Tuttavia, il resto, lo fanno quelle**piccole ma sane, e per questo preziose, abitudini quotidiane**, che spesso dimentichiamo quando, invece, sono davvero a portata di mano. Vediamo quali sono le più importanti!

## 1) Idratarsi

[**Bere ogni giorno la giusta quantità di acqua**](https://www.unadonna.it/benessere/come-bere-piu-acqua-10-segreti/113711/) è senza dubbio una di quelle buone abitudini che dobbiamo avere se puntiamo a una forma fisica che ci piaccia e ci faccia sentire bene. L’acqua, infatti, permette di **smaltire le tossine, aiuta il sistema nervoso e dà una mano anche all’apparato digerente.** La quantità ideale sarebbero **8 bicchieri** di acqua da bere ogni giorno, a partire da appena ci svegliamo, quindi a digiuno. Infatti assumere acqua al mattino consente di reintegrare quella che va persa durante la notte e riattiva il metabolismo.

## 2) Evitare intingoli pesanti

Un valido aiuto al metabolismo consiste nel **mangiare soprattutto cibi poco lavorati,** preparati in modo da conservarne intatti sia il sapore che il valore nutritivo. Evitiamo, dunque, pietanze eccessivamente elaborate, **salse e sughi pesanti** che non solo coprono il sapore di quello che stiamo mangiando ma soprattutto introducono nel nostro organismo **zucchero e grassi in eccesso**. Quindi olio a crudo, cotture leggere, sale quanto basta, e avremo una cucina buona e sana.

## 3) Dieci minuti di esercizi al giorno

Ovviamente per avere una forma fisica smagliante è necessario dedicare la giusta quantità di tempo alla cura del corpo, e quindi frequentare una palestra è sicuramente un valido aiuto. Tuttavia, per chi non può o non vuole andarci anche **dieci minuti di esercizi al giorno** possono dare una mano. Sempre uniti alle altre buone abitudini da adottare costantemente. Tra un impegno di lavoro e una faccenda domestica, facciamo degli [esercizi mirati](https://www.unadonna.it/benessere/home-fitness-in-forma-e-senza-scuse/111486/) e non troppo faticosi che, comunque, permettono di sciogliere i muscoli e di ossigenarli.

## 4) Organizzare i pasti della settimana

Al bando il caos dalla nostra dieta, non potrà che farci male non soltanto alla forma fisica ma anche al nostro stato di salute. Capita troppo spesso che i ritmi frenetici e stressanti di oggi ci tolgano del tempo anche per mangiare, soprattutto se per lavoro pranziamo fuori casa. Per contenere eventuali danni **pianifichiamo la dieta** della settimana che dovrà essere a base di piatti leggeri, veloci da cucinare, con insalata, frutta secca e yogurt sempre presenti nella lista della spesa (ecco alcuni consigli per [gestire la dieta fuori casa](https://www.unadonna.it/benessere/e-possibile-gestire-senza-difficolta-la-dieta-fuori-casa/198759/)).

## 5) Dormire la giusta quantità

Un’altra buona abitudine da mantenere è quello di cercare di **dormire almeno 6/8 ore ogni notte** con un ritmo costante, perché se alteriamo il ciclo del sonno ne risentirà il nostro metabolismo, oltre al sistema nervoso.

# Crampi muscolari

Di cosa si tratta e come intervenire quando si ha un crampo muscolare.

**11 NOVEMBRE 2016** **DI**[**R R**](https://www.unadonna.it/author/rita-recchia/)

Un dolore all’improvviso particolarmente acuto, il muscolo che diventa duro e che non riesce a ritornare più nella posizione originaria, lo spasmo che non accenna a passare: sono i classici sintomi di un **crampo muscolare** che non è altro che una **contrazione involontaria di un muscolo** che non vuole saperne di rilassarsi. Vediamo di capirne qualcosa di più.

## Cosa sono i crampi muscolari

I crampi colpiscono i muscoli dello scheletro che noi siamo in grado di controllare, chiamati muscoli striati, il cuore, ad esempio, non è interessato da queste situazioni in quanto muscolo involontario, o liscio.

Queste contrazioni colpiscono soprattutto **il polpaccio, la parte posteriore e il quadricipite della coscia,** ma anche mani e piedi, braccia e addome, perfino i muscoli del torace.

Si tratta, dunque, di qualcosa di molto comune e frequente che può capitare sia mentre pratichiamo uno sport che mentre camminiamo semplicemente, ma anche se stiamo fermi o addirittura mentre dormiamo (e ovviamente il dolore ci sveglia).

Può bastare un movimento davvero minimo per scatenare un crampo. Anche neonati e bambini piccoli possono esserne colpiti, gli ultra 65enni, gli obesi, chi svolge lavori particolarmente pesanti o assume determinati farmaci.

È noto che i crampi muscolari colpiscano gli atleti che praticano discipline di resistenza, come la maratona ad esempio, o dopo un allenamento faticoso di parecchie ore.

## Le cause dei crampi muscolari

Secondo alcuni ricercatori, i crampi muscolari sarebbero legati a delle **anomalie nei meccanismi che controllano la contrazione dei muscoli**.

Tra le altre cause più frequenti troviamo un quadro clinico complessivamente negativo, fare**sforzi in condizioni di calore intenso**, la **disidratazione** e la **diminuzione di sale e minerali** che causano lo spasmo di un muscolo.

## Cosa fare in caso di crampi

Se i crampi sono una condizione piuttosto frequente è bene consultare un medico perché potrebbero essere la **spia di problemi più seri**, come disturbi alla circolazione, neurologici, ormonali e altri ancora.

Nella stragrande maggioranza dei casi i crampi vanno via senza la necessità di un esame medico, basterà semplicemente interrompere l’attività che ha innescato il crampo, allungare e massaggiare delicatamente il muscolo, applicare fonti di calore sul muscolo contratto oppure ghiaccio su quello indolenzito ma rilassato.

Per prevenire i crampi bisogna trovarsi in una condizione fisica generalmente positiva, oltre a fare esercizi di **[stretching](https://www.unadonna.it/benessere/gli-8-migliori-esercizi-di-stretching/111161/)** regolari prima dello sforzo, lavoro o sport che sia, che bisogna affrontare. Bere sempre durante l’affaticamento e riscaldarsi prima.

# Sindrome da stanchezza cronica

Sindrome da stanchezza cronica: impariamo a riconoscere questa patologia e ad affrontarla nel modo più corretto.

**14 OTTOBRE 2016** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Molte persone si domandano se la stanchezza possa essere considerata una malattia. La risposta è sì. Esiste, infatti, un disturbo chiamato **Sindrome da Stanchezza Cronica** **o da Fatica Cronica** (detto **CFS**), caratterizzato, come dice il nome, da un senso di fatica cronica, persistente da almeno sei mesi, concomitante ad altri sintomi.

Questa sindrome colpisce in modo particolare le donne, con una incidenza tra lo 0,4% e l’1%. Ma cerchiamo di capire le caratteristiche di questo disturbo, da cosa è causato e come si può trattare.

## Caratteristiche della CFS

Chi è colpito da CFS si sente **esaurito e stanchissimo**, con enormi difficoltà a dedicarsi alle normali attività che la maggioranza delle persone svolge senza pensare, come ad esempio fare la doccia, vestirsi, pettinarsi, mangiare.

Anche riposando e dormendo più delle canoniche 8-10 ore giornaliere, la stanchezza non scompare.

Lo stato di esaurimento peggiora notevolmente se si pratica attività fisica, anche la più blanda come il camminare.

È una **sindrome riconosciuta dall’OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) come una vera e propria patologia debilitante, con effetti negativi anche dal punto di vista lavorativo e sociale. Difatti chi soffre di CFS, spesso arriva a rinunciare al lavoro, alla scuola e alle normali relazioni sociali, rifugiandosi, il più delle volte, in uno stato di abbandono associato a depressione.

## Comparsa, sintomi e diagnosi

Questa patologia **può comparire progressivamente o all’improvviso**. Nel primo caso le persone si sentono mano a mano sempre più stanche nell’arco di alcune settimane o mesi; nel secondo caso il decorso è rapido e le persone si sentono improvvisamente stanchissime da un giorno all’altro.

La CFS è caratterizzata da dolori muscolari e alle articolazioni senza infiammazione, cefalee, senso di debolezza, problemi di concentrazione, problemi di memoria, disturbi visivi, [colon irritabile](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-colon-irritabile-cosa-mangiare/215404/), [insonnia](https://www.unadonna.it/benessere/ansia-notturna-come-combatterla/186749/), faringite o dolori alle ghiandole linfonodali cervicali e ascellari. Questi **sintomi**, associati alla stanchezza, alla spossatezza non alleviata dal riposo e peggiorata da piccoli esercizi fisici, devono persistere da almeno sei mesi, affinché possa essere effettuata la diagnosi di CFS.

Molti medici si avvalgono delle linee guida canadesi per la diagnosi della sindrome. Questa patologia può essere paragonata ad una sorta di influenza cronica che dura per anni e prende il nome di **encefalomielite mialgica**.

## Cause della CFS

Per quanto riguarda **le cause, non sono ancora note con certezza**.

In molti pazienti la CFS insorge dopo un’infezione, come il raffreddore, l’influenza intestale o il contagio da parte del virus Eptein-Barr (che causa la [mononucleosi](https://www.unadonna.it/benessere/la-mononucleosi-genesi-prevenzione-e-terapie-della-malattia-del-bacio/8428/) infettiva) o del virus dell’Herpes umano.

In altri insorge come risposta a problemi del sistema immunitario, che risulta essere più debole in questi soggetti; o per effetto di squilibri ormonali a livello degli ormoni prodotti da ipotalamo, ipofisi e ghiandole surrenali.

## Cure e strategie per la CFS

Infine passiamo alle cure più adeguate.

Gli specialisti consigliano di**ridurre lo stress**, cercando strategie e provvedimenti per affaticarsi di meno e limitare lo stress emotivo. È suggerito prendersi varie **pause** giornaliere per rilassarsi, imparando anche a dire di no agli impegni.

Il secondo suggerimento è quello di**migliorare l’approccio al sonno**, andando a dormire e svegliandosi ogni giorno alla stessa ora.

Bisogna evitare anche**caffeina, alcool e nicotina**.

Un altro consiglio è tenere un diario delle attività, in cui registrare in che occasione ci si sente più stanchi. In questo modo si capirà quali attività vanno limitate e si acquisirà una maggiore regolarità nella gestione delle energie quotidiane.

Infine, se il medico acconsente, ci si può sottoporre a massoterapia, agopuntura, sedute di chiropratica, yoga, stretching e provare l’autoipnosi.

**Zumba: 15 canzoni top**

Una selezione delle 15 migliori canzoni per tutte le amanti della Zumba.

**12 SETTEMBRE 2016** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Sta spopolando tantissimo negli ultimi anni, nelle palestre ma soprattutto sulle spiagge italiane. Di cosa si tratta? Della [Zumba](https://www.unadonna.it/benessere/tenersi-in-forma-e-dimenticare-la-fatica-con-la-zumba-un-vero-s-ballo/11528/) ovviamente: una **lezione di fitness di gruppo che unisce i movimenti tradizionali dell’aerobica con i ritmi della danza afro-caraibica**.

È un concentrato di passi di merengue, di salsa, di mambo ed esercizi di fitness, per una lezione in grado di coinvolgere tutti i movimenti del corpo. Fu creata dal ballerino**Alberto Perez** negli anni novanta **a Miami**.

Ha l’obiettivo di favorire un **elevato dispendio calorico,** grazie alla sua intensità variabile. Si tratta, infatti, di un lavoro in grado di**stimolare tutto il sistema cardiovascolare e muscolare**. Se praticata regolarmente permette quindi di tonificare e perdere peso.

La lezione viene svolta in gruppo, sotto la guida di un istruttore che esegue i passi di una coreografia appositamente studiata per **favorire la tonificazione (soprattutto di glutei e gambe)** e il dispendio calorico. La presenza della musica e i passi di danza riescono a rendere piacevole e spensierata la lezione, facendo quasi dimenticare la fatica.

Grazie alle sue peculiari caratteristiche la Zumba si è diffusa in tutto il mondo: a maggio 2012 era praticata in ben **125 Paesi al mondo**. Molte persone praticano Zumba perché durante la lezione riescono a **dimenticare stress, tensioni, ansie e preoccupazioni della giornata**, ritrovando energia e buonumore a fine lezione. Vediamo ora quali sono le quindici canzoni top del 2016.

**Come smettere di fumare**

Smettere di fumare è difficile ma non impossibile. Ecco alcuni consigli e rimedi naturali per chiudere con il vizio del fumo.

**1 SETTEMBRE 2016** **DI**[**M P Z**](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/)

Nel 2015 i fumatori erano circa 11,5 milioni, il 22% della popolazione, numero in crescita rispetto ai 10,9 milioni (il 20,8%) della rilevazione precedente, nonostante infatti siano note le conseguenze negative del fumo, sia attivo sia passivo, e i dati di mortalità (circa sei milioni di persone all’anno) **molte persone non riescono a smettere di fumare**.

**Questo accade non per poca forza di volontà, ma perché la nicotina produce dipendenza** e di conseguenza si è sensibili all’astinenza da fumo. **Non bisogna sentirsi in colpa se non si riesce a smettere di fumare**, ma al contrario ripartire con la stessa motivazione.

Scopriamo, quindi, quali strategie alternative adottare per smettere di fumare. In particolare, negli ultimi anni, si sono diffusi metodi naturali, che rappresentano una valida alternativa alla farmacoterapia.

**Rivolgersi al medico, che saprà metterci al corrente di tutti i servizi disponibili nelle strutture pubbliche o private contro il tabagismo**, è sicuramente una strategia vincente per smettere di fumare.