**UNA DONNA 2017**

**BELLEZZA**

# Come non sudare

Qualche semplice suggerimento per non sudare troppo.

**17 NOVEMBRE 2017** **DI [M](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/" \o "Maria Paola Zampella) P Z**

È un problema che colpisce sia uomini che donne, ed è considerato piuttosto fastidioso, stiamo parlando della **sudorazione eccessiva** o**iperidrosi**, un fenomeno che crea notevoli disagi a chi ne soffre.

Solitamente è causata da **cambiamenti ormonali** dovuti alla [menopausa](https://www.unadonna.it/benessere/menopausa-sintomi-e-rimedi/61177/" \t "_blank), a problemi di peso, di alterazione dei valori tiroidei e di diabete. Anche alcune infezioni o alcuni farmaci possono favorire l’iperidrosi, che può verificarsi anche in soggetti affetti da **neoplasie**. Altre volte è solo legata allo **stress** e all’**emotività** delle persone.

L’iperidrosi si manifesta con una sudorazione oltre la media di mani, ascelle, piedi e genitali e/o di sudorazione in condizioni che, generalmente non causano la traspirazione. Spesso all’eccessiva sudorazione si accompagna anche un odore acre e pungente, che crea disagio in se stessi e gli altri.

Ecco, quindi, qualche semplice consiglio per non sudare eccessivamente, o meglio per non favorire l’iperidrosi.

## I consigli per non sudare eccessivamente

**1. Curare l’igiene quotidiana**: fai quotidianamente una doccia o un bagno caldo con un detergente neutro, in modo da far scivolare via le tossine accumulate nella giornata ed eliminare eventuali tracce di cattivi odori.

**2. Scegliere ed applicare il deodorante giusto** per ognuno di noi. Bisogna sempre optare per quelli con profumi naturali, da applicare sia la mattina sia la sera. Non ha senso scegliere un antitraspirante o un deodorante coprente, perché finisce per occludere i pori delle ghiandole sudoripare, peggiorando così il problema. Si può optare, invece, per l’allume di potassio in cristallo: basta bagnarlo leggermente con l’acqua ed usarlo come base per un altro deodorante. Oppure si possono creare in casa degli ottimi deodoranti a base di [bicarbonato di sodio](https://www.unadonna.it/casa/bicarbonato-tutti-gli-usi/154791/), oli di cocco, amido di mais e l’olio essenziale di rosmarino.

**3.**Periodicamente **esfoliare la pelle per prevenire l’occlusione dei pori**, utilizzando prodotti naturali come l’avena, il sale marino, il succo di limone ed il caffè macinato. Si consiglia di eseguire l’operazione almeno 2 volte alla settimana per i primi periodi.

**4.**Anche la **depilazione deve avvenire periodicamente** per contrastare la crescita batterica nella zona delle ascelle.

**5. Seguire una alimentazione variata e corretta**. Un’assunzione eccessiva di carboidrati raffinati, grassi saturi e alimenti speziati non va d’accordo con l’iperidrosi. Puntare, invece, su verdura, frutta, olio d’oliva, cereali integrali e tè verde.

**6.** Non dimenticare di **bere almeno 2 litri di acqua al giorno**. Una corretta idratazione permette di traspirare di meno, soprattutto negli ambienti caldi

**7.** **Scegliere tessuti non sintetici** per i propri abiti: da **preferire cotone e lino** che permettono alla pelle di respirare. **Gli abiti non devono essere troppo aderenti**: l’ideale sarebbe vestirsi a strati e portarsi scarpe e calze di ricambio.

**8.** Infine, in caso di iperidrosi emotiva esistono delle **tecniche di rilassamento** che aiutano a **controllare l’ansia e la sudorazione** che ne deriva.

# Tatuaggi sulle dita

La nuova tendenza che sta spopolando tra le star e non solo, è il finger tattoo, un piccolo e discreto tatuaggio sulle dita della mano, con scritte o simboli ricchi di significato.

**6 NOVEMBRE 2017** **DI**[**A**](https://www.unadonna.it/author/arianna-trunfio/) **T**

I **tatuaggi sulle dita** stanno diventando sempre più popolari e trattandosi di una zona del corpo molto in vista si tende a scegliere piccoli simboli. Le dita rappresentano uno dei punti più ricchi di significato, basti pensare all’anulare sinistro, il dito su cui si indossa la fede per giurare amore eterno.

Farsi un tatuaggio non è mai una scelta superficiale e di solito lo si fa per ricordare qualcosa o qualcuno di molto importante. I soggetti più scelti per un tatuaggio sulle dita sono scritte, simboli, fiori o anelli, una “moda” lanciata da molte celebrità, una tra queste la cantante **[Rihanna](https://www.unadonna.it/bellezza/tutti-i-tatuaggi-di-rihanna/216319/" \t "_blank)**.

## Soggetti più amati:

**1. Scritta:** spesso una sola parola o una [piccola frase](https://www.unadonna.it/bellezza/frasi-per-tatuaggi-le-scelte-piu-trendy/888/). Si tratta di un tatuaggio scelto ad esempio da molte coppie con la parala LOVE per esteso oppure a metà su una mano e metà sull’altra, così da poter completare la scritta solo unendo le mani.

**2. Lettera:** anche una sola lettera può racchiudere un significato profondo. Si può scegliere l’iniziale del proprio nome o quello di una persona amata.

**3. Simbolo:**tra le tante proposte sulle dita, un tatuaggio molto raffinato ed elegante è rappresentato da un simbolo. Può essere un cuore, il simbolo dell’infinito, una stella, delle frecce, dei fiori e tanti altri personalizzati in modo da essere unici ed essere più o meno visibili.

**4. Un anello:** in tanti tatuano un anello sul dito medio o dove dovremmo indossare la fede con il nome della persona amata o del proprio bambino. Assumono una valenza profonda se tatuati sull’anulare.

**5. Un [fiore](https://www.unadonna.it/bellezza/tatuaggi-con-i-fiori-le-idee-piu-belle/476/) o un animale:** sono soggetti più elaborati che possono racchiudere tanti significati diversi e in questo caso vengono quasi sempre realizzati sulla parte frontale delle dita o all’interno di esse.

I tatuaggi sulle dita, anche se piccoli, spesso si trovano in una zona esposta del corpo e non possono essere coperti. Quindi prima di realizzare un tatuaggio di questo tipo è opportuno rifletterci con attenzione. Ad esempio pensate al lavoro che fate o che vorreste fare, in alcuni ambienti lavorativi ancora oggi il tatuaggio non è considerato come una forma d’arte.

## Quanto dura il tatuaggio sulle dita

Essendo in un punto del corpo molto esposto, avviene un processo di esfoliazione maggiore rispetto a quello che avviene sul resto del corpo. Questo potrebbe portare i tatuaggi a sbiadire velocemente o a modificarsi. Per rimediare, sono sufficienti alcune sedute di ritocco. In questo caso diventa fondamentale anche il processo di guarigione, durante questa fase è opportuno proteggere il tatuaggio il più possibile per far sì che duri a lungo e che il pigmento nella fase di guarigione si stabilizzi.

# Degradé: le tonalità di biondo

Il degradé è una tecnica versatile e non aggressiva che permette di schiarire i capelli con tonalità naturali dalle più chiare alle più scure.

**21 SETTEMBRE 2017** **DI M C**

Il **Degradé** è una tecnica di colorazione che consente di **[schiarire](https://www.unadonna.it/bellezza/schiarire-i-capelli-i-metodi-naturali/211988/)** o rendere più scuri i capelli, tonalizzarli o **coprire perfettamente quelli bianchi**. Si può partire da una qualunque colorazione di base dei propri capelli, per raggiungere la nuance che si preferisce. Si può andare dal biondo chiaro o scuro a propria scelta oppure optare per le **sfumature più calde**come il **cioccolato** o il **caramello**.

## Cos’è il Degradé

Si tratta di una tecnica versatile e **non aggressiva sui capelli**. Tramite questo metodo ogni donna può ottenere il **look** che preferisce scegliendo insieme al proprio **parrucchiere** di fiducia la nuance che più le piace. È il parrucchiere a mostrare alla propria cliente quali siano le **colorazioni** che meglio si addicono alla colorazione di base del soggetto, in modo da valutare l’effettivo risultato. Il Degradé offre oggi **diverse possibilità di colorazione**, ognuno appositamente studiato per soddisfare le richieste di ogni cliente, sulla base di un’analisi del capello e nel rispetto della sua natura.

## Le nuance del biondo

Molto in voga sono le **tonalità del biondo**, che vanno dalle **sfumature più chiare a quelle più scure**. La schiaritura avviene in maniera graduale, partendo dalle lunghezze, fino ad arrivare alle punte. Generalmente, si lavora su ciocche molto sottili vicino all’attaccatura dei capelli, tanto da produrre un **effetto luminoso molto naturale**. Si utilizzano **tonalità molto calde** per donare un effetto complessivo di un biondo che abbia delle nuance color champagne.

In alternativa si può dar vita ad un degradé con un sottotono freddo al fine di ottenere un colore che tenda al**biondo cenere**, molto di moda in questo momento. In questo caso, la base dei capelli viene resa più fredda per via del contrasto che viene a crearsi tra il colore scuro di base e il colore chiaro delle nuance. Si esegue così la schiaritura sulle lunghezze e sulle punte, partendo però in questo caso da ciocche più folte creando una netta alternanza di colori all’attaccatura dei capelli.

## Il Degradé su capelli castani

Per avere un effetto di **biondo naturale anche sui [capelli castani](https://www.unadonna.it/bellezza/colpi-di-sole-sui-capelli-castani/232262/)** si possono creare delle bellissime nuance di colore caldo grazie alla tecnica del degradé. In questo caso si procede con la schiaritura della base castana usando una nuance più chiara. Si può, ad esempio, scegliere un **tono caldo che tenda al bronzo**, lavorando così su ciocche molto sottili. Ricorrendo a molte ciocche sottili si possono schiarire ancor di più i capelli, evitando l’antiestetico effetto a strisce. In tal modo si può ottenere un **risultato decisamente più luminoso e naturale**.

Il degradé si può eseguire tranquillamente anche **chiome dal colore castano scuro**, in questo modo la colorazione finale della capigliatura risulta molto più addolcita e calda. Perfetti a tal proposito i **toni caldi del cioccolato**. Si può anche lavorare su ciocche più spesse, proprio perché lo stacco tra la colorazione di base e quella scelta non è molto netto. Il risultato finale è quello di un castano più armonioso e lucente. Questa tecnica è molto indicata quando il castano scuro di base non è frutto di una nuance naturale ma è dato da continue colorazioni chimiche sulla capigliatura, che col tempo rischiano di dare ai capelli un effetto forzato e quasi finto. Il Degradé invece può ridare un aspetto naturale più apprezzabile.

## Sfumature caramello e cioccolato

Se si vuole dare più luminosità ad una chioma spenta e triste, il degradé è senza dubbio la soluzione migliore, senza stravolgere la naturalità dei capelli. Potrebbe essere, ad esempio, il caso di **capigliature castano scuro intenso**, quasi tendente al nero, che necessitano di essere ravvivate. Per ottenere questo effetto bisogna mantenere il colore di base sempre in una quantità prevalente, mentre il degradé viene applicato su ciocche estremamente distribuite in modo uniforme su tutti i capelli. In questo modo si potrà ottenere una schiaritura molto delicata, con effetti luce sparsi sull’intera chioma, senza alterare il colore naturale dei capelli.

Se invece si opera su una **base castana con riflessi sul rosso**, con il degradé si può mantenere il colore naturale della chioma donando solo pochi **colpi di luce** che tendono appunto al **[rosso intenso](https://www.unadonna.it/bellezza/capelli-rossi-come-prendersene-cura/143394/)** solo sulla parte anteriore. Si possono poi aggiungere anche dei riflessi sui toni del cioccolato per un effetto ancora più gloss.

## Sui capelli corti

Il degradé è perfetto non solo su capelli molto lunghi, ma anche su **[capelli corti](https://www.unadonna.it/bellezza/hairstyle/accessori-per-capelli-corti/214585/)**, basta solo seguire qualche piccolo accorgimento per un effetto naturale e illuminante. Ad esempio, se si esegue su **una base castana**, quello che ne risulterà sarà un **colore biondo dorato**, dall’effetto molto caldo. In questo modo si può schiarire la capigliatura, evitando il fastidioso problema dello stacco dato dalla ricrescita. La colorazione si esegue partendo da ciocche molto sottili e lavorando per garantire punti luce sparsi su tutti i capelli. **Si può giocare con le nuance**, scegliendo di eseguire dei toni di colorazione intermedia su ciocche più folte, in questo modo si garantisce l’effetto ultra naturale. Trattandosi di capelli corti, chiaramente, lo spazio per poter giocare sulla gradualità delle nuance è più limitato ma l’effetto luce resta sempre garantito, lavorando più vicino alle radici dei capelli.

Il degradé è quindi una tecnica che può essere realizzata su **qualunque colorazione di base dei propri capelli** e su qualunque lunghezza delle chiome. Non esistono limiti ai risultati che si possono ottenere ed è possibile ridare vitalità, luce e nuovo stile a tutte le chiome, reinterpretando le **diverse tendenze di colore**, comprese le nuance particolari come il **viola**, i **colori pastello**, oggi molto di moda soprattutto tra le teenager. Grazie ai benefici di questa tecnica i colori eccentrici possono essere riportati sul cuoio capelluto con totale rispetto dello stile e dell’eleganza.

# Come ingrassare in modo sano

Qualche utile suggerimento per ingrassare in modo sano.

**15 NOVEMBRE 2017** **DI M P Z**

La stragrande maggioranza delle persone associa la dieta al concetto di dimagrimento, quindi a coloro che hanno problemi di sovrappeso ed obesità, ma accanto a coloro che lottano con i chili di troppo, esistono anche persone che faticano ad aumentare di peso, anche mangiando alimenti calorici.

È normale, quindi, domandarsi se si possa ingrassare in modo sano, senza finire per incorrere in patologie come dislipidemie e [iperglicemia](https://www.unadonna.it/benessere/la-glicemia-alta-sintomi-cause-e-rimedi/92921/" \t "_blank). Esistono delle strategie dietetiche per aumentare di peso in modo corretto, ossia puntando principalmente sulla costruzione della massa muscolare.

## Strategie per ingrassare in modo sano.

Innanzitutto è importante rivolgersi ad un nutrizionista preparato (medico dietologo o biologo nutrizionista) che possa valutare le reali esigenze caloriche e di macro-micronutrienti per ogni caso specifico. Un regime alimentare finalizzato all’aumento ponderale prevede un’**alimentazione varia** ed **equilibrata** impostata su 5-6 pasti al giorno: **colazione, pranzo, cena e 2-3 spuntini**. In questo modo si arriverà a mangiare ogni tre-quattro ore.

Ma oltre al**timing dei pasti** è importante la completezza degli stessi: in ogni pasto devono esser presenti carboidrati, proteine, grassi e fibra. Facciamo un esempio:

• a colazione yogurt greco con frutta e biscotti integrali con poco zucchero o pane tostato con un paio di cucchiai di ricotta, o una farinatina di ceci e delle verdure grigliate (per chi preferisce la colazione salata)

• come spuntini yogurt bianco con frutta, cracker non salati o biscotti secchi, oppure frutta secca sgusciata con delle fette Wasa integrali

• a pranzo un cereale non raffinato (pasta integrale, farro, orzo, riso venere) con un secondo di carne, pesce, legumi o albume d’uovo, verdura e olio evo

• a cena del pane integrale o di segale con un secondo (salumi massimo 2 volte a settimana) e le verdure

È fondamentale anche la scelta delle **fonti di grassi**: puntare sull’[OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA](https://www.unadonna.it/ricette/alla-scoperta-dellolio-extravergine/79254/), al massimo introdurre anche quello di mais e di girasole. Attraverso l’olio evo, così come attraverso il consumo di pesce, si garantisce il giusto apporto di **acidi grassi omega-3**. Chi deve aumentare di peso non deve assolutamente lesinare sull’olio extravergine: è un alimento con un’alta densità energetica, consente, infatti, di aumentare le calorie di un pasto, senza aumentarne il volume.

È indispensabile anche il **giusto apporto di sali minerali e di vitamine**: quindi bere almeno 2 litri di acqua al giorno, soprattutto perché l’acqua è la principale fonte di calcio per il nostro organismo.

Inoltre è importante non saltare nessuno dei pasti indicati. Qualora si ceni presto è fortemente consigliato lo spuntino prima di coricarsi: così l’organismo non avrà lo stimolo a consumare grassi dal tessuto sottocutaneo. Se poi si ha la tendenza a saziarsi velocemente, è importante non bere mezz’ora prima e dopo ogni pasto, in modo tale che l’acqua non vada ad attivare i recettori del fondo gastrico, favorendo la sazietà. Evitare, in ogni caso, le bevande zuccherate e gli alcolici, perché apportano solo calorie vuote. Ossia non contribuiscono alla sintesi della massa muscolare.

Anche il **[riposo notturno](https://www.unadonna.it/benessere/benessere-notturno-arriva-mag-notte-il-tuo-alleato-per-dormire-meglio/235452/) incide sul peso**: dormire troppo poco contrasta con l’aumento di peso, perché mantiene alti i livelli di adrenalina e contrasta con i normali livelli di cortisolo. Tutto questo però non basta: alimentazione e riposo devono esser accompagnati da un **buon livello di attività fisica** e da una corretta integrazione.

L’**allenamento** deve essere prevalentemente di tipo anaerobico, quindi con i pesi. Anche in questo caso non bisogna improvvisare, ma è bene rivolgersi ad un istruttore.

In alcuni casi è necessario integrare la dieta con **supplementi calorici** o con**aminoacidi ramificati**, che vanno a sostenere la sintesi di massa muscolare.

# Trucco cerimonia

Come realizzare un trucco da cerimonia perfetto? Seguite le nostre indicazioni e sarete bellissime.

**18 LUGLIO 2017** **DI G G**

Il **trucco da cerimonia** è probabilmente il trucco più richiesto ai make-up artist e spesso è quello più gettonato nei tutorial di Youtube.

Il motivo è semplice: non è affatto facile creare un **make up elegante**, come l’occasione richiede, ma d’effetto. Il rischio di sembrare un clown o, al contrario, troppo sciatte non è poi così remoto.

Scopriamo insieme alcuni tricks su come realizzare un trucco da cerimonia perfetto, raffinato e a lunga durata.

## **Primer**

Spesso le occasioni in cui vogliamo essere perfette sono in estate (tipicamente, i matrimoni), ma qualsiasi evento in cui vogliamo essere al top richiede un trucco impeccabile e duraturo. Quindi la base trucco del viso deve resistere tutto il giorno e, se necessario, anche al caldo.

Indispensabile allora un **primer**, da applicare dopo la crema viso, che dovrebbe essere idratante ma leggera, e prima del fondotinta.

Scegliete il primer adatto alla vostra tipologia di pelle: se avete la pelle secca, l’ideale è quello idratante; se avete pori dilatati, meglio quello che minimizza le imperfezioni; a effetto mat se tendete a lucidarvi e con protezione solare se avete la pelle particolarmente chiara e sensibile.

**SALUTE**

# Bartolinite: cause, cure e rimedi naturali

Bartolinite: come affrontarla con i metodi naturali.

**3 DICEMBRE 2017** **DI M P Z**

La **bartolinite** o **cisti del Bartolini** è una infiammazione che interessa le ghiandole del Bartolini, un problema piuttosto frequente nelle donne sessualmente attive, ma di cui poco si parla.

Queste cisti, dette anche **ascessi di Bartolini**, interessano circa il**2% delle donne tra i 20 e i 30 anni** e colpiscono le ghiandole del Bartolini. Queste ghiandole sono localizzate ai lati dell’apertura vaginale ed hanno il compito di produrre il muco necessario per lubrificare i tessuti vaginali durante i rapporti sessuali. Se i canali di fuoriuscita del muco si ostruiscono, si ha l’accumulo di liquido nelle ghiandole, fino alla formazione di vere e proprie cisti.

Sono rare nella pubertà, perché le ghiandole non sono ancora attive; e in menopausa, per effetto di una ridotta attività, responsabile della secchezza vaginale. Ma scopriamo quali sono le cause di questa infiammazione, i sintomi e, se esistono, cure e rimedi naturali.

## Cause

Le ghiandole del Bartolini si possono **infiammare**, fino ad arrivare alla formazione di pus (**ascesso**) per effetto dell’accumulo del fluido che esse stesse producono. Tale fluido si può accumulare quando il dotto di escrezione è ostruito: questo accade per effetto di**alterazioni congenite nello sviluppo dei tessuti delle ghiandole o in seguito a infezioni o lesioni**.

L’accumulo del fluido può favorire la moltiplicazione batterica, in particolare dell’Escherichia coli o dei batteri responsabili della gonorrea o della [clamidia](https://www.unadonna.it/benessere/clamidia-cause-sintomi-e-cure/144661/" \t "_blank) (infezioni a trasmissione sessuale). I batteri sono a loro volta responsabili della produzione di pus, che forma delle vere e proprie cisti dolorose. Spesso l’infezione può estendersi ai tessuti vicini, peggiorando la sensazione dolorosa.

## Sintomi

**Generalmente le cisti del Bartolini sono indolori**. Il dolore si manifesta quando aumentano di volume, causando sensazione di fastidio e disagio durante i rapporti sessuali o in posizione eretta. Il dolore può essere presente anche in caso di volume ridotto: è un fenomeno che si verifica quando le cisti sono colpite da processo infettivo, cui si accompagna spesso uno stato febbrile, spesso confuso con altre problematiche. È fondamentale, quindi, che la diagnosi venga effettuata dal medico.

## Cure e rimedi naturali

Per affrontare al meglio la bartolinite è importante partire dalla prevenzione. Bisogna **curare l’igiene intima**, avere **rapporti protetti**, **evitare indumenti molto stretti** (che causano sfregamento) e consultare sempre il medico quando si notano infiammazioni o noduli nell’area genitale.

Se l’infiammazione è già in corso, è bene effettuare **bagni in acqua calda più volte al giorno**, immergendosi fino alle pelvi; oppure effettuare impacchi caldo-umido locali. In questo modo si favorirà l’apertura dei dotti. Un’alternativa ai bagni è rappresentata dagli**impacchi con il sale grosso caldo**. Basta farne scaldare un cucchiaio in un pentolino (senza acqua) per un minuto circa e avvolgere i grani in una garza o in un fazzoletto di cotone. Lasciar intiepidire applicare la garza sulla parte infetta.

Anche **lavarsi con la malva ed [assumerla come tisana](https://www.unadonna.it/domanda/una-tisana-alla-malva-ha-potere-rilassante-e-disinfiammante/" \t "_blank) o decotto** aiuta a ripristinare la corretta funzionalità delle ghiandole. È nota, infatti, l’azione decongestionante e disinfettante della malva.

Esistono, inoltre, ottimi rimedi omeopatici per risolvere il problema della bartolinite. Per bloccare la produzione di pus si consigliano i **granuli di Belladonna 300 CH e di Hepar sulphur 30 CH**; se invece la ghiandola è già sgonfia è consigliabile usare Hepar sulphur 5CH.

Generalmente le cisti, se di modeste dimensioni, regrediscono naturalmente o sono sufficienti i rimedi naturali. Se invece si arriva all’ascesso conclamato è necessario assumere antibiotici e/o ricorrere all’asportazione o drenaggio chirurgico della cisti. A volte vengono **marsupializzate**: vengono incise e le pareti esteriorizzate per evitare il ristagno di liquido all’interno.

# Vacuum terapia: cos’è e funziona?

Vacuum terapia: funziona veramente?

**8 NOVEMBRE 2017** **DI M P Z**

È una delle terapie estetiche attualmente più in voga, stiamo parlando della **vacuum terapia**, ossia terapia del vuoto (vacuum = vuoto).

È ormai molto diffusa tra le star e le donne dello spettacolo ed ovviamente è diventata il desiderio di tutte le donne. Questo tipo di terapia nasce nell’antica Cina e si avvale di coppette vuote che vanno a provocare una congestione temporanea sulla zona interessata. Per questo viene chiamata anche **massaggio con le coppette** o **coppettazione**.

Ha lo **scopo di contrastare la [ritenzione idrica](https://www.unadonna.it/benessere/ritenzione-idrica/29598/" \t "_blank)**, riattivando la micro-circolazione cutanea, sciogliendo le tensioni muscolari e facendo fluire l’energia vitale (il Qi, secondo la medicina cinese).

## Di cosa si tratta?

Questa terapia prevede l’ottenimento dell’effetto sottovuoto applicando delle coppette o delle sfere vuote nella zona del corpo interessata. Le coppette possono essere in **vetro** o in **gomma**(preferibile per la facilità di manipolazione) e vengono manipolate con velocità e tipologia di movimento diverse, in base alla zona da trattare.

Sono collegate ad un generatore di pressione negativa elettronico detto aspiratore Vacuum. Sulla pelle viene applicato un gel raffreddante che oltre a favorire lo scorrimento del manipolo (la coppetta), allevia anche un’eventuale sensazione di fastidio data dal calore che si genera nella zona sottoposta al vuoto. La coppetta viene quindi fatta scorrere su tutte le aree da trattare.

a **durata** della terapia varia **dai 20 ai 60 minuti** a seconda dell’inestetismo e della sua estensione. Attivando il generatore si viene a creare una azione di aspirazione sulla cute, che va a **migliorare la [cellulite](https://www.unadonna.it/bellezza/cellulite-come-combatterla/22574/" \t "_blank) e gli inestetismi cutanei**. Il trattamento è ovviamente personalizzabile, in base alla necessità del paziente.

Il principio su cui si basa è quello della ventosa, che risucchia l’aria circostante per attaccarsi alla superficie. La **cute**, essendo un tessuto morbido ed elastico, man mano che viene aspirata dalla coppetta, vien al contempo massaggiata energicamente e si ha un aumento della pressione. Inoltre, in base al movimento e alla velocità le coppette sono in grado di ridurre le tensioni, le contratture e lo stress, conferendo relax e benessere. Le micro pressioni esercitate dalle coppette sono simili a quelle utilizzate per il **linfodrenaggio manuale o meccanico**.

Sono consigliabili cicli di **2-3 sedute a settimana per 5-6 settimane**, in base esigenze del singolo paziente. In seguito al trattamento non è necessario prendere particolari precauzioni, se non quella di **bere molta acqua** per aiutare il corpo ad eliminare le tossine.

## Finalità

Difatti la **vacuum terapia** è considerata uno dei trattamenti di eccellenza per **ridurre cellulite, gonfiori e ritenzione idrica diffusa**. Ha finalità sia mediche sia estetiche. In campo estetico migliora principalmente la cellulite e vari inestetismi cutanei. Infatti è perfetta per trattare anche l’[acne](https://www.unadonna.it/benessere/tutto-quello-che-ce-da-sapere-sullacne-e-i-rimedi-efficaci/143996/), le vene varicose, i linfedemi (gonfiori agli arti inferiori) o le cicatrici.

Si utilizza spesso associata ad altri trattamenti estetici come la radiofrequenza, il lipolaser e l’ossigenoterapia. In campo medico migliora la circolazione e riduce i gonfiori. Le ferite e le ustioni inoltre verranno rimarginate più velocemente. Viene usata anche in campo andrologico per **trattare la disfunzione erettile**.

## Effetti

**I primi risultati sono visibili dalla terza o quarta seduta**, come per tutti i trattamenti di tipo estetico. Per avere un effetto davvero apprezzabile occorre però attendere un mese circa. Per mantenere i risultati è sufficiente, una volta terminato il ciclo, una seduta al mese.

Per le **cicatrici** di vario genere la vacuum è molto gettonata, perché i **risultati** in questo caso sono **duraturi**, anche su cicatrici più profonde.

In caso di **acne**, con la vacuum le cellule adipose alla base dell’acne verranno eliminate e le cicatrici verranno risanate. La terapia elimina scorie e batteri in modo che i brufoli non si formino nuovamente.

Questa terapia è molto efficace contro le **vene varicose**: la circolazione riprende il suo corso dove i capillari si sono rotti.

L’unico effetto indesiderato di questo trattamento, in caso di pelle delicata e molto chiara, è la **comparsa di piccoli ematomi sulla pelle, che spariscono dopo 5-7 giorni**.

# Sintomi streptococco

Streptococco: impariamo ad affrontarlo.

**16 OTTOBRE 2017** **DI M P Z**

Lo **streptococco** è un batterio di cui esistono circa **20 specie** ed è responsabile di differenti tipologie di infezione, in base alla zona dell’organismo che va a colpire.

È considerato un batterio “molto antipatico”, perché è un batterio opportunista.

Infatti, sebbene non abbia acquisito resistenza agli antibiotici, alberga in diverse zone dell’organismo, in primis bocca e cute.

Non causa problemi gravi, ma diventa pericoloso se il sistema immunitario non può garantire una risposta sufficiente, come nel caso dell’HIV o di predisposizioni genetiche.

Ha una forma rotondeggiante e si raggruppa in colonie, dalla forma a collana. Ma cerchiamo di capire le caratteristiche che lo contraddistinguono e i sintomi di una infezione da streptococco.

## Streptococco gruppo A

Una delle specie più comuni di questo batterio è lo **streptococco beta-emolitico di gruppo A**, di cui uno dei maggiori esponenti è lo S. pyogenes, noto a tutti i genitori come responsabile di [tonsilliti e faringiti](https://www.unadonna.it/mamma/il-mal-di-gola-nei-bambini-le-cause-e-le-cure/144786/) nei bambini. È normalmente presente nel cavo orale e nella gola, ma generalmente non crea problemi. Per accertarne la presenza è possibile eseguire un tampone oro-faringeo. Se è presente e il bimbo presenta mal di gola e tonsille infiammate, il medico potrà prescrivere l’antibiotico più adeguato. È anche possibile eseguire un trattamento preventivo con dei probiotici specifici, per ridurre i casi di insorgenza delle infezioni.

Una infezione da S. pyogenes si manifesta solitamente con mal di gola, gola arrossata, presenza o meno di placche in gola, infezioni della cute, ingrossamento dei linfonodi e delle tonsille, dolore alla deglutizione, faringite, polmonite, febbre e mal di testa. Se l’infezione non viene riconosciuta può degenerare in una malattia più grave come la [scarlattina](https://www.unadonna.it/benessere/scarlattina-sintomi-vaccino-e-terapia/129808/), l’impetigine (infiammazione grave della pelle) o la febbre reumatica.

Si diffonde generalmente attraverso tosse, starnuti o ingerendo alimenti e bevande in comune con persone portatrici. Il contagio è frequente in luoghi affollati come asili, scuole e mezzi pubblici. Oltre ai bambini di età inferiore ai 3 anni, colpisce comunemente anche i ragazzi tra i 5 e i 15 anni. Negli adulti questo batterio è responsabile anche di infezioni del tratto urinario.

## Streptococco gruppo B

Un’altra specie molto comune di streptococco, responsabile in alcuni casi di malattie gravi, è quello **beta-emolitico di gruppo B**, responsabile di meningiti, endocarditi (infezioni a livello del cuore), artrite settica e setticemia. Il capostipite di questo gruppo è lo S. agalactie, responsabile soprattutto di polmoniti, sepsi nei neonati e negli anziani e collegato ad alcune forme di [vaginiti](https://www.unadonna.it/benessere/perdite-vaginali-come-riconoscerle-e-quando-preoccuparsi/156502/). È stato molto studiato per quanto riguarda le infezioni neonatali: infatti si trasmette dalla madre al feto durante il parto.

Lo S. agalactie viene riscontrato nel 30% dei tamponi vaginali, sia in corso di gravidanza, sia al di fuori di essa. Non necessariamente causa infiammazioni vaginali, tranne in alcuni casi. È presente anche a livello intestinale e non richiede cure specifiche.

Ad oggi non esistono vaccini contro lo streptococco, ma si consiglia di fare prevenzione. Oltre all’assunzione di probiotici che mantengono in equilibrio l’intestino e, di conseguenza, il sistema immunitario, è bene fare dei cicli con il Ribes nigrum, l’[aloe](https://www.unadonna.it/benessere/i-benefici-dellaloe-vera/62232/), la papaia fermentata, l’echinacea o l’uncaria, che stimolano il sistema immunitario. Senza dimenticare, ovviamente, le buone norme igieniche e un’alimentazione ricca di frutta e verdura.

# Eczema da stress

Dermatite da stress: cause, sintomi e rimedi naturali.

**15 OTTOBRE 2017** **DI M P Z**

L’**eczema da stress**, anche noto come dermatite da stress, è una infiammazione cutanea, caratterizzata dalla comparsa improvvisa di chiazze rosse (per un maggiore apporto di sangue alla cute), di secchezza cutanea e di forte prurito sulla pelle. In alcuni casi i sintomi sono così evidenti da determinare un arrossamento generalizzato della cute, un forte secchezza, una desquamazione eccessiva ed anche una sensazione di bruciore.

Ma cerchiamo di comprendere perché si chiama così, quali sono le cause, i sintomi tipici e i trattamenti preventivi e curativi per ovviare a questa infiammazione.

Questo [eczema](https://www.unadonna.it/mamma/eczema-atopico-dei-bambini-cause-e-rimedi/53760/) prende l’appellativo “da stress” perché si manifestano i sintomi tipici della dermatite, in assenza di altre cause evidenti, come la sensibilità agli allergeni, il contatto con sostanze urticanti, l’utilizzo di farmaci o cosmetici.

È una dermatite che compare all’improvviso, in concomitanza di situazioni di disagio emotivo e psicofisico (prove di esame, cambio di lavoro, matrimonio, divorzio, lutto, ecc.).

L’eczema da [stress](https://www.unadonna.it/benessere/come-gestire-ansia-stress-e-attacchi-di-panico/209210/) può colpire indistintamente uomini e donne, adulti e ragazzi.

## Le cause

I meccanismi che la scatenano, quindi, non sono ancora noti. Si ipotizza che, ad innescare questa infiammazione, ci sia proprio un problema di natura psicofisica o psicosomatica, che può essere o meno peggiorato da altri fattori. Ad esempio l’uso di detergenti, [detersivi](https://www.unadonna.it/casa/detersivi-senza-nichel-saponaria-e-nuncas/215621/) o cosmetici aggressivi, lavaggi eccessivi, esposizione ad ambienti freddi o caldo-umido possono peggiorare i sintomi.

Anche una situazione di disbiosi intestinale (alterato equilibrio), di squilibrio ormonale o di affaticamento epatico, possono peggiorare l’infiammazione. Solitamente compare sul volto, sulle mani, sul collo e sui piedi, a volte anche nella zona delle palpebre, dando una sensazione di calore e di prurito più o meno intensa.

Se il prurito è forte e ci si gratta frequentemente, si possono creare delle abrasioni, [escoriazioni](https://www.unadonna.it/benessere/eruzioni-cutanee-possibili-cause-e-come-approciarsi-al-problema/246164/) o delle vere e proprie croste.

## I sintomi

Prurito e rossore sono sintomi comuni alle diverse tipologie di eczema, come quella da contatto. In particolare nella dermatite da stress compaiono anche bolle e vescicole, con peggioramento del prurito, che può compromettere il riposo notturno.

La diagnosi risulta complicata: si giunge alla conclusione di dermatite da stress dopo aver escluso altre cause: esposizione ad agenti esterni, cause endogene e reazioni immunitarie.

## I trattamenti

Per quanto riguarda i trattamenti, non è possibile fare prevenzione, essendo un fenomeno fortemente legato alla componente psicologica. Sicuramente lavorare sulla componente ansiogena può aiutare.

È consigliabile, in questi casi, ricorrere al trattamento con i fiori di Bach o con la fitoterapia. Per esempio la rodiola è una pianta adattogena che aiuta ad affrontare meglio le situazioni di stress. Anche il [magnesio](https://www.unadonna.it/benessere/integratori-magnesio-e-potassio/211789/) aiuta a rilassarsi e a favorire il riposo notturno, come anche la melatonina. Un buon aiuto può arrivare dallo yoga e dalla meditazione.

Questi consigli valgono anche sulla sfera curativa. Nella fase acuta della dermatite, accanto ai farmaci ad uso topico ed orale prescritti dal medico (antistaminici, creme lenitive, detergenti non schiumogeni) sono fortemente indicati dei rimedi di tipo naturale.

Ad esempio l’[aloe vera](https://www.unadonna.it/benessere/i-benefici-dellaloe-vera/62232/) ha una azione depurativa sul fegato e sull’intestino (i primi organi bersaglio dello stress), oltre ad aver una azione lenitiva, antinfiammatoria e rinfrescante a livello topico.

Anche la camomilla, la malva e la melissa esercitano una azione decongestionante, sia assunte come tisana sia facendo degli impacchi sulle chiazze rosse.

Altre piante importanti per l’azione emolliente sono la passiflora, la valeriana ed il tiglio. Molto utile l’olio di borragine per ridurre le infiammazioni a livello cutaneo. Per ridurre la secchezza cutanea si possono adoperare dei preparati a base di farina di avena, burro di [karitè](https://www.unadonna.it/benessere/il-karite-o-albero-del-burro-e-una-pianta-davvero-eccezionale-per-la-cosmetica-e-non-solo/229637/), olio di oliva o di Argan e miele.

In caso di forte stress, un suggerimento per rilassarsi è massaggiare le tempie o la zona infiammata con 4 gocce di olio essenziale di lavanda miscelato ad un cucchiaio di olio di oliva, di mandorle o di cocco.

Non bisogna dimenticare, infine, l’importanza di una alimentazione sana ed equilibrata e di uno stile di vita attivo, senza eccessi (fumo, alcool, caffè, farmaci), con le pause giuste per rigenerarsi.

# Pilates: 10 esercizi da fare a casa

Il pilates è un ottimo modo per modellare il corpo e migliorare la fluidità dei movimenti. Ecco 10 esercizi da fare a casa!

**27 SETTEMBRE 2017** **DI M C**

Il **pilates**, che ha conosciuto una straordinaria diffusione nell’ultimo decennio, è un particolare metodo di allenamento. Esso mira a **modellare il corpo**, a renderlo più **forte**, a correggere la postura e a conferire maggiore**fluidità a ogni movimento**.

La particolarità di tale metodo è la possibilità di conseguire tutti questi obiettivi senza aumentare significativamente la massa muscolare. Il lavoro è incentrato soprattutto sulle **aree dorsali e addominali centrali** per correggere la [postura](https://www.unadonna.it/benessere/ginnastica-posturale-cose-e-quali-sono-i-benefici/221598/). I **movimenti** dell’allenamento sono **lenti**, tenendo una particolare attenzione sulla precisione e sulla funzione della respirazione. Anche la concentrazione è imprescindibile: altro obiettivo della tecnica è infatti acquisire una maggiore consapevolezza in relazione al proprio corpo.

Molti esercizi di pilates possono essere effettuati anche da casa, senza bisogno di recarsi in una palestra o struttura specializzata.

## Addominali, schiena e interno cosce