**UNA DONNA 2018**

**BELLEZZA**

# Profumi: le fragranze del 2019

Quali sono le novità tra le fragranze che troveremo in profumeria nel 2019?

**24 DICEMBRE 2018** **DI [L C](https://www.unadonna.it/author/laura-cardella/" \o "Laura Cardella)**

Le novità in profumeria sono sempre tantissime per quanto riguarda le fragranze. Quindi per evitare l’indecisione a causa dell’imbarazzo della scelta, vediamo insieme quali sono le **novità**per quanto riguarda i**profumi**nel**2019**.

Sia che preferiate un **bouquet fiorito** o uno **agrumato** o ancora uno **speziato**, in profumeria troverete ciò che fa per voi.

**Givenchy L’interdit**: il bouquet è assolutamente floreale contenente tuberosa e gelsomino, ma anche fiori d’arancio. A rendere più misterioso ed intrigante questo profumo vi sono le note di **patchouli** e **vetiver**.

# Yoga per principianti: le 5 posizioni base per iniziare

Lo yoga fa bene e i risultati si vedono in fretta: dimagrimento, rinforzamento muscolare ed elasticità. Provare per credere.

**20 NOVEMBRE 2018** **DI**[**R U**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

Ecco a voi una mini-guida per prendere confidenza con lo **yoga**, prima di decidere se e come iscriversi ad un corso professionale in una scuola o palestra.

Se avete dei timori, sappiate che sono infondati: **siamo tutte adatte a questa disciplina e i benefici si manifestano subito su corpo, mente e benessere generale**.

Dimagrire facendo bene al cuore, al respiro e ai sensi è un regalo che non vi pentirete di esservi fatte, specie quando si ha voglia di rinnovare la propria vita.

## Concentrarsi e mettersi in posizione

Mettersi in posizione da yoga è il primo passo, ovvero **rilassate il flusso di pensieri** e concentratevi su voi stesse soltanto.

Per fare ciò e sciogliere le tensioni, i muscoli e le articolazioni, mettetevi sedute con le gambe incrociate – all’inizio sistemate le gambe come siete più comode, non è necessario accavallare un piede sulla coscia opposta; col tempo vi verrà naturale – la schiena eretta ed immaginate che un filo vi tiri la testa dall’alto per farvi allungare.

Portate le mani congiunte in mezzo al petto (per entrare in comunione col vostro battito vitale) oppure aprite i palmi delle mani appoggiandone il dorso sulle ginocchia (pronte a ricevere energia) e chiudete gli occhi.

**Visualizzate un luogo che vi piace e che vi rilassa**: magari un posto all’aperto, immerso nella natura, immaginate il cinguettio degli uccelli o lo scorrere di un corso d’acqua, potete ascoltare i suoni della natura per facilitare la visualizzazione.

State per entrare in un’altra dimensione e siete pronte per la sessione di attività fisica e mentale.

# Smalti semipermanenti per unghie: i più belli

Quali sono gli smalti semipermanenti per unghie più belli sul mercato? La scelta è davvero molto ampia.

**5 DICEMBRE 2018** **DI**[**L C**](https://www.unadonna.it/author/laura-cardella/)

Gli **smalti semipermanenti** sono la soluzione ideale per chi vuole delle mani sempre in **ordine**e ha poco tempo a disposizione.

Lo smalto semipermanente, infatti, dura fino a **tre settimane** e alle volte anche di più, e inoltre il suo colore resta intatto e brillante per tutto il tempo.

Ma quali sono i **colori** di smalti semipermanenti più **belli** da acquistare?

Smalto semipermanente rosso: un classico, un **must have** senza tempo. Lo smalto [rosso](https://www.unadonna.it/bellezza/unghie-rosse-le-tendenze-2018/261440/" \t "_blank)semipermanente, consente di esibire una manicure adatta ad ogni occasione.

Inoltre il rosso è un colore che conferisce **eleganza** e classe alle mani. Le **nuances** di smalti semipermanenti rossi sono tantissime.

Si va dal rosso fuoco, al **corallo**, al **bordeaux**. La variante più gotica del rosso nero è adattissima da sfoggiare in inverno e fa apparire la pelle delle mani più chiara, grazie al suo **contrasto** cromatico.

Smalto semipermanente**nero**: si sa che i colori più scuri, e ancora di più il nero, sono i più difficili da applicare. Inoltre quando questo tipo di colori perde brillantezza, le mani appaiono quasi trascurate.

Quindi se volete applicare uno smalto nero sulle vostre unghie vi consigliamo assolutamente di usare il semipermanente, la cui **brillantezza** rimarrà intatta a lungo.

Inoltre uno smalto scuro sbeccato salta più facilmente all’occhio. Quindi optando per lo smalto semipermanente, grazie alla sua lunga durata, eviterete spiacevoli sorprese.

Smalto semipermanente**nude**: i colori delicati che ci sono ma sembrano quasi non esserci, sono di **gran moda** sia in estate che in inverno. Via libera quindi a smalti nei toni del **rosa cipria**, del **beige**, del **taupe**.

Questo tipo di colori dona a tutte, ed è adatto anche a chi non ha unghie dalla forma perfetta. Una [manicure](https://www.unadonna.it/bellezza/manicure-fai-da-te-come-togliere-lo-smalto-semipermanente-a-casa/245633/" \t "_blank) nei toni del nude, potrà essere esibita in ogni occasione senza paura di sembrare fuori luogo.

Smalto semipermanente**colori vivaci**: per le più originali esistono in commercio una grande quantità di smalti [semipermanenti](https://www.unadonna.it/bellezza/unghie-a-mandorla-corte-gel-o-semipermanente/256320/" \t "_blank) dai colori più **allegri** e vibranti, come il verde, il blu, il viola ed il fucsia che di certo non vi faranno passare inosservate.

# Acqua micellare: errori da evitare

L’acqua micellare è una soluzione pratica e veloce per struccarsi. Ma sappiamo come usarla correttamente?

**1 DICEMBRE 2018** **DI**[**L C**](https://www.unadonna.it/author/laura-cardella/)

In questo articolo vedremo quali sono gli errori da evitare quando detergiamo il nostro viso con l’**[acqua micellare](https://www.unadonna.it/bellezza/acqua-micellare-a-cosa-serve-e-quali-sono-le-migliori-in-commercio/529512/" \t "_blank)**.

Innanzitutto però facciamo un passo indietro e vediamo **che cosa è l’acqua micellare**. Si tratta di un detergente viso costituito da micelle, ovvero minuscole molecole di tensioattivi, in sospensione nell’acqua termale.

L’acqua micellare è un innovativo **trattamento** per struccare il viso in modo delicato ed efficace allo stesso tempo. Il tutto in pochi, veloci e pratici gesti.

Le migliori acque micellari in commercio rimuovono anche il **trucco** occhi waterproof e i [rossetti](https://www.unadonna.it/bellezza/rossetti-le-tendenze-dellautunno-2018/328253/" \t "_blank) liquidi. Insomma si può avere il viso perfettamente struccato ricorrendo ad un solo prodotto che agisce velocemente, e può essere utilizzato su tutto il viso.

Di recente sul mercato si sono diffusi **tantissimi tipi** di acqua micellare, adatti a soddisfare le più disparate esigenze dei diversi tipi di pelle del viso.

Bisogna però sapere quali sono gli**errori da evitare**utilizzando l’acqua micellare, per sfruttarne al massimo i pregi e tenerci alla larga da brutte sorprese.

**Risciacquare**sempre il [viso](https://www.unadonna.it/bellezza/maschera-viso-alloro-a-cosa-serve/876992/" \t "_blank): nonostante molte acque micellari possano essere utilizzate senza risciacquarle, vi consigliamo sempre di rimuoverne i residui dopo averla applicata. Ciò al fine di eliminare tracce di tensioattivi che è sempre meglio non restino per molto tempo a contatto con l’epidermide.

**Non abusare**dell’acqua micellare quando si ha la**pelle matura**: infatti utilizzare un buon latte detergente per struccarsi è sicuramente meglio per pelli non più giovani. In questo modo, infatti, l’epidermide viene detersa e **idratata** allo stesso tempo, grazie alla differente texture del latte detergente stesso, rispetto all’acqua micellare.

Si fa presto a dire acqua micellare: **non sceglietela a caso**, ma selezionate quella che più si adatta alle esigenze della vostra pelle. Ad esempio è sbagliato scegliere un’acqua micellare [purificante](https://www.unadonna.it/bellezza/maschera-viso-purificante-fai-da-te/875756/" \t "_blank) quando la pelle del nostro viso tende ad essere [secca](https://www.unadonna.it/bellezza/5-maschere-viso-fai-da-te-per-pelle-secca/239734/" \t "_blank) e non soffre di impurità. Rischiamo solo di aggredire l’epidermide e di sensibilizzarla.

Acqua micellare per**struccare gli occhi**: ottima per rimuovere il make up occhi, ma non abbiate fretta. Applicate un po’ di acqua micellare su un **dischetto struccante**, appoggiatelo sulla palpebra e lasciate agire per qualche secondo. Non strofinate troppo e subito per fare in fretta. Rischierete solo di **stressare** la delicata zona del [contorno occhi](https://www.unadonna.it/bellezza/contorno-occhi-le-creme-che-fanno-per-te/273322/" \t "_blank).

# Capelli lunghi e ricci: i tagli che fanno per te

Stufa di domare i tuoi ricci con spazzola e phon? Scopri quali sono i tagli lunghi più trendy per i capelli ricci.

**13 NOVEMBRE 2018** **DI**[**R U**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

Si sa i capelli ricci sono a volte indomabili e scegliere un taglio adatto a questo tipo di capelli non è mai un’impresa facile! Infatti ancor più che per i capelli lisci il vostro parrucchiere di fiducia dovrà **studiare la forma del vostro viso e saper bilanciare la lunghezza del taglio per poter ottenere un buon risultato**.

Molte star ricce per natura come Halle Berry, la bellissima Rihanna o ancora la tanto copiata Sarah Jessica Parker, hanno deciso di non lisciare i capelli dando vita ad una nuova tendenza che vuole i **capelli mossi e ribelli certo ma pur sempre definiti da un bel taglio**.

## Questione di volume

**Il volume e l’effetto selvaggio possono essere difficili da gestire** ma sono anche gli aspetti positivi di questo tipo di capelli.

È vero che i capelli ricci sono più difficili da “domare” e al mattino sembra quasi impossibile gestirli solo con l’aiuto di una spazzola. Con un taglio e una pettinatura giusta potrete sfoggiare un look che le star amano portare anche nelle grandi occasioni eleganti.

## Il taglio giusto

Come sempre il primo passo prima di tagliare i capelli è **scegliere un hair stylist di fiducia perché i capelli ricci tendono a incresparsi, serve quindi una consulenza specifica per studiare le proporzioni del viso, la *facial shape*, per studiare il tipo di capello e trovare un taglio che riesca a disciplinare i tuoi ricci**. Chi meglio di un professionista può farlo?

Ogni donna deve trovare il suo taglio quello che le dona di più e che non le faccia rimpiangere di aver deciso di andare dal parrucchiere. Per i [capelli ricci](https://www.unadonna.it/bellezza/tagli-scalati-corti-ricci-10-look-da-vera-diva/265510/" \t "_blank) bisogna tenere conto che un taglio troppo netto costringerebbe i capelli a crescere in altezza, il risultato potrebbe essere dunque maggior volume e più nodi da districare. Se i vostri capelli sono troppo crespi infatti conviene un taglio lungo più facile da sistemare.

## I tagli lunghi

Con i ricci si può giocare e inventare nuove acconciature e la moda del momento è **osare con i capelli ricci in perfetto stile retrò in cui i capelli erano rigorosamente esplosivi**! Questo non significa che dobbiamo consumare un’intera confezione di lacca ma trovare il taglio lungo che ci piace di più.

Il [taglio scalato](https://www.unadonna.it/bellezza/idee-acconciature-per-capelli-lunghi-e-ricci/246636/), in perfetto stile anni ’80, da più volume sulla parte anteriore della vostra chioma e i vostri capelli sembreranno più docili e in ordine nonostante l’effetto vaporoso di questo taglio. Se i vostri capelli ricci tendono a seccarsi e ad essere sofferenti potrete anche addolcirli con **prodotti a base d’uva e polifenoli antiossidanti per nutrirli e idratarli** e avere il massimo risultato dal vostro nuovo taglio.

Il taglio scalato contribuisce a sfoltire la massa di ricci riducendo la pesantezza dei capelli e conferendogli un effetto [curly](https://www.unadonna.it/bellezza/capelli-ondulati-e-curly-ecco-il-look-per-lestate-2018/269409/) molto naturale conferendo così ai capelli un aspetto più sano.

Una variante molto trendy è il taglio scalato con **[frangetta](https://www.unadonna.it/bellezza/frangia-tendenze-per-linverno-2018/708218/" \t "_blank)**, per le donne che non sanno rinunciare a l’inimitabile frangia da sempre riservata solo alle donne con capelli liscissimi.

Niente di più falso anche le ricce possono azzardare una lunga frangetta folta su un taglio scalato ma iper definito. Con la frangia, che sia liscissima in contrasto con i riccio o mossa per un look più casual , il taglio diventa subito più femminile ed elegante. **La frangia richiede molta cura con prodotti specifici come un olio con cristalli minerali per dare lucentezza a tutta la chioma**.

Il**taglio pari**, cioè con altezza fino alle spalle, è più portabile dello scalato e rende i capelli ricci più intensi e vaporosi, attenzione dunque alla giusta lunghezza perché, se tagliati troppo corti, rischiereste di avere lo sgradevole effetto “fungo” e rendere i capelli ancora più gonfi. Se non volete un taglio perfettamente alla pari potrete chiedere al vostro parrucchiere di scalare un po’sul davanti in modo da avere due ciuffi che incorniciano il viso regalandovi un’allure molto sofisticata.

Lo stile “**[afro](https://www.unadonna.it/bellezza/tagli-scalati-corti-ricci-10-look-da-vera-diva/265510/" \t "_blank)**” è tutt’altro facile da portare, dietro l’aria sbarazzina che dona questo taglio lungo c’è un utilizzo di shampoo specifici per far durare più a lungo i ricci piccoli e indomabili. Un taglio che sta bene a tutte e soprattutto alle non giovanissime per avere un look decisamente più *easy*.

# Seno perfetto: la tecnologia 3D fa miracoli

Chi non sogna un seno perfetto, ecco la nuova tecnologia 3D.

**13 AGOSTO 2018** **DI**[**REDAZIONE UNADONNA**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

È un fenomeno in crescita quello della **[mastoplastica additiva](https://www.unadonna.it/benessere/seno-rifatto-e-inversione-di-tendenza/189762/" \t "_blank)**, ovvero l’intervento che mira ad accrescere la volumetria del seno, mediante l’inserimento di protesi.

Nel 2013, secondo i dati **AICPE** (**Associazione Italiana Chirurgia Plastica Estetica**), sono stati 33.481 gli interventi effettuati, in crescita rispetto all’anno precedente del 6,4%. Un segnale importante, dopo la battuta di arresto che aveva visto crollare il numero degli interventi effettuati, a causa dello **scandalo delle protesi Pip salito alla ribalta nel dicembre 2011**.

L’aumento del volume del seno è, per numero di interventi, secondo solo alla **[liposuzione](https://www.unadonna.it/bellezza/liposcultura-cosce-e-glutei-come-funziona/251397/" \t "_blank)** e coinvolge donne di tutte le età, con maggior peso nella fascia dai 30 ai 45 anni. Inferiori, sono invece gli interventi che vengono effettuati dalle più giovani, mentre più interessate alla “mastopessi” (lifting del seno), o alla rimozione di vecchie protesi, sono le donne dai 50 anni di età in su.

Decidere di aumentare il seno, in assenza di una storia clinica tumorale che ha richiesto la [mastectomia](https://www.unadonna.it/benessere/leffetto-jolie-cresce-il-numero-delle-donne-che-chiedono-informazioni-sulla-mastectomia/25129/" \t "_blank), comporta solitamente una lunga e ponderata riflessione. Non siamo donne avvezze ai colpi di testa. Capita che la vita ci segni a tal punto da volere un drastico [cambio di rotta](https://www.unadonna.it/emozioni/quante-volte-cambieremo-ancora-rotta/305196/" \t "_blank) e che la nuova rotta passi proprio attraverso un grande cambiamento fisico.

E dopo aver rivoluzionato il taglio e il colore dei capelli e iniziato una drastica dieta a tavola, ecco che con un briciolo di coraggio in più è possibile spostare l’asticella più in alto, verso quell’obiettivo che non sarebbe possibile raggiungere se non con l’aiuto del bisturi. Per una “nuova me”.

Oggi, grazie ad una **tecnologia 3D** è possibile scegliere con maggiore consapevolezza la dimensione del seno, puntando ad ottenere un risultato armonico e proporzionato rispetto alla propria figura.

«Non basta riempire un po’ il reggiseno con dell’imbottitura per capire davvero come sarebbe aumentare di qualche taglia il proprio decollete. Per avere un’idea più verosimile, la tecnologia oggi viene in aiuto, grazie a un nuovo software in 3D che permette di simulare il seno con le protesi e, eventualmente, di modificarlo prima dell’operazione». Di questa novità tecnologica, parla **Francesco Alia**, chirurgo plastico con studi a Milano e Cagliari e con oltre 40 pubblicazioni scientifiche all’attivo.

«Il software permette, attraverso l’elaborazione di tre fotografie, di proiettare tridimensionalmente l’immagine della paziente a seguito di un intervento al seno», spiega.

L’obiettivo non è solamente evitare brutte sorprese nel post intervento, sperimentando diverse misure e tipologie di protesi, «ma soprattutto mettere il paziente davanti a quella che sarà la sua nuova immagine», precisa lo specialista. «L’idea di bellezza che abbiamo non sempre è la soluzione migliore per noi e non sempre è ciò che la paziente crede le possa essere più adatto e starle veramente bene. Il chirurgo plastico ha la responsabilità e il dovere di informare le pazienti sulle soluzioni più opportune; sotto questo profilo la tecnologia viene in aiuto. Avere la possibilità di mostrare il risultato è indubbiamente importante per non creare false aspettative perché il visto in tv o l’esperienza dell’amica possono rappresentare delle forzature inutili e insoddisfacenti: ognuno ha una propria linea del corpo e una propria fisicità che devono essere rispettate».

**La tecnologia aiuta, ma non basta.** Prosegue Alia: «Una volta scelta la dimensione della protesi e la forma, faccio indossare alle pazienti delle ”protesi esterne di prova che si posizionano sotto il reggiseno“ così che possa davvero rendersi conto del peso e dell’ingombro del nuovo seno. Anche questo è un passo importante da affrontare prima dell’operazione: le pazienti camminano e si rendono conto se la nuova forma del corpo è confortevole».

Come funziona il nuovo software? «Dapprima si scattano tre foto: fronte e dai due lati. Quindi le immagini vengono elaborate per ottenere un modello del torace e del seno. Il modello tridimensionale ottenuto può essere ruotato in tutte le proiezioni per valutare l’effetto estetico di vari tipi di protesi mammarie, con la possibilità di paragonarlo in tempo reale con la situazione di partenza», spiega il chirurgo.

«Per una maggiore sicurezza, alla paziente viene proposta un’ulteriore prova utilizzando delle protesi esterne apposite che, inserite sotto un reggiseno sportivo, simulano il probabile risultato finale e in particolare la sensazione soggettiva di aumento del volume che si otterrà dopo la mastoplastica additiva. Tendenzialmente, il sistema si usa per scopi estetici, ma si può anche usare per valutare la simmetrizzazione da applicare nel caso di ricostruzioni mammarie, in pazienti che hanno subito interventi di mastectomia».

Questo software è un’**evoluzione dei sistemi esistenti, poiché consente di realizzare immagini tridimensionali e provare su di esse l’effetto di vari tipi, misure e marche di protesi mammarie, in modo efficiente e agile**.

Ma, mette in guardia il medico, «tutti questi passaggi non sostituiscono la visita medica effettuata da un chirurgo esperto. Senza un colloquio chiaro e un’attenta analisi delle possibilità di esito dell’operazione non è possibile intervenire: occorre infatti conoscere in modo approfondito lo stato di salute della paziente e comprendere le sue aspettative».

**SALUTE**

**Dieta e indice glicemico: come sostituire la farina bianca**

Scopriamo in cosa consiste esattamente la dieta a basso indice glicemico e com’è possibile praticarla.

**22 DICEMBRE 2018** **DI [M P Z](https://www.unadonna.it/author/maria-paola-zampella/" \o "Maria Paola Zampella)**

La dieta a **basso indice glicemico** è un programma alimentare che si focalizza sul controllo dell’indice glicemico degli alimenti assunti giornalmente.

L’indice glicemico di un alimento è un parametro collegato al livello di **carboidrati** semplici e complessi presenti nell’alimento stesso e sta ad indicare la capacità di determinare un rialzo dei livelli di **glucosio** nel sangue (**[glicemia](https://www.unadonna.it/benessere/la-glicemia-alta-sintomi-cause-e-rimedi/92921/" \t "_blank)**).

Il rialzo glicemico è sempre seguito dalla produzione di un ormone, detto **insulina**, che ha il compito di **ridurre** i livelli di **glucosio** e favorirne l’ingresso nelle cellule.

Gli alimenti ad un indice glicemico più alto determinano una maggiore movimentazione dell’insulina, che, se prodotta in eccesso, favorisce **l’aumento** di **peso** e predispone a patologie come la sindrome metabolica ed il diabete mellito di tipo II.

Gli alimenti sono così classificati in tre gruppi: a **basso**indice glicemico (< 40), a**medio** indice glicemico (40-50) e ad **alto** indice glicemico (> 50).

La [dieta](https://www.unadonna.it/benessere/dieta-dash-contro-lipertensione-come-funziona/885584/" \t "_blank) a basso indice glicemico prevede, quindi, la scelta e/o combinazione di **alimenti** nel pasto e nella giornata alimentare, affinché il rialzo glicemico post-prandiale sia il più controllato possibile.

Nasce nell’ottica di favorire la **perdita** di **peso** e di migliorare la gestione di patologie come il **diabete**. Uno dei maggiori sostenitori di questo programma alimentare è stato **Montignac**, che diede il nome all’omonima dieta.

Ma in cosa consiste esattamente questa dieta e come è possibile praticarla?

Si tratta di un **programma alimentare** che non esclude assolutamente i carboidrati: al contrario sono presenti in tutti i pasti, ma ci si orienta sulla qualità e sulla **combinazione** con altri alimenti.

Uno degli elementi cardine di questa dieta è la **sostituzione** della **farina** **bianca** (ad alto indice glicemico) con farine alternative.

Ma non solo: si considera anche il **carico** **glicemico** del pasto, legato a tutti gli alimenti in combinazione tra loro.

L’abbinamento dei **carboidrati** con **proteine**, **grassi** (olio extravergine di oliva) e **fibra** aiuta a ridurre il carico glicemico del pasto.

Una facile sostituzione può essere effettuata orientandosi sulle **farine integrali**, ottenute macinando anche la **crusca**, ossia i tegumenti esterni della cariosside.

A differenza della farina 00 che ha un indice glicemico di 85, quella **integrale** ha un indice pari a **60**.

Sicuramente l’indice glicemico è ancora mediamente alto: pertanto anche la pasta integrale andrà combinata con alimenti che possano contribuire a ridurre il carico glicemico dell’intero pasto.

Oltre alla farina integrale di frumento è possibile usare le farine integrali di altri cereali e pseudocereali. Per esempio, quella integrale di **riso**, di **kamut**, di **mais**, di **orzo**, di **farro**, di **avena**, di **miglio**, di **grano saraceno**, di **quinoa** e di **amaranto**. In questo caso siamo ad un indice glicemico medio, pari a 40.

In alcune persone la presenza di elevate quantità di **fibre**, come si osserva nelle farine integrali, può causare fastidi gastrointestinali, quindi è meglio orientarsi su altre scelte.

Per esempio, sulla farina di **segale**, un cereale che naturalmente ha un indice glicemico più basso del frumento (pari a 40) ed ottima per la panificazione e per creare prodotti da forno.

Una altra alternativa alla farina bianca è quella di **mandorle**, con un basso indice glicemico (pari a 35), molto indicata nella preparazione di dolci da forno o [pancake](https://www.unadonna.it/ricette/pancake-ripieno-di-nutella/881228/" \t "_blank), anche gluten free.

Va però combinate con altre farine perché è molto calorica e poco panificabile. Stesso discorso vale per le farine di nocciole e di noci.

Anche la farina di **carrube** è considerata un prezioso sostituto della farina 00: ha un basso indice glicemico (pari a 15).

Le carrube, infatti, sono dei legumi ricchi di un polisaccaride, il galattomannano, capace di assorbire grandi quantità di acqua.

Per questo si adatta molto bene alle preparazioni dolciarie. Non dimentichiamo le farine degli altri legumi: **ceci**, **fagioli**, **lupini**, **soia** e **piselli**.

Sicuramente le più note sono quelle di soia e di ceci. In particolare, quella di ceci ha un indice glicemico pari a 22 ed è molto versatile.

Difatti, permette di ottenere tranquillamente preparazioni **salate**, come le [farinate](https://www.unadonna.it/ricette/farinata-di-ceci/112829/" \t "_blank) e la pizza; e preparazioni **dolci**, come biscotti e muffin. Non vi resta che sperimentare per scoprire la vostra preferita.

# Antibiotici naturali: i migliori riconosciuti dagli scienziati

Ecco quali sono gli antibiotici naturali più efficaci per contrastare le patologie più comuni.

**11 DICEMBRE 2018** **DI**[**REDAZIONE UNADONNA**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

In passato è stato spesso fatto un uso **inadeguato** ed **eccessivo** degli **antibiotici**, scatenando un fenomeno di **resistenza** dei batteri agli antibiotici stessi, annullandone e/o riducendone l’efficacia.

Per questo motivo si è sempre alla ricerca di **nuove tipologie** di antibiotici, possibilmente di tipo naturale, ugualmente efficaci. Ci si sta orientando verso formulazioni **più**[**naturali**](https://www.unadonna.it/benessere/mal-di-denti-e-di-gengive-rimedi-naturali/269376/) per non sovraccaricare il nostro **fegato** nel processo di **detossificazione** delle sostanze chimiche di sintesi.

Inoltre gli antibiotici comuni vanno ad alterare inevitabilmente l’**eubiosi intestinale**, causando una serie di fastidi e disturbi, che vanno dalla **dissenteria**, alla **flatulenza**, alla **gastralgia** e alle **reazioni cutanee**.

Per questo motivo ci si orienta verso prodotti meno aggressivi per l’organismo.

## Quali sono i migliori antibiotici naturali in grado di contrastare con buoni risultati le patologie più comuni

Ecco per voi una carrellata di esempi.

1.     L’**aglio** è considerato uno degli antibatterici naturali più efficaci nei confronti di alcune forme batteriche come la Salmonella e l’Escherichia coli. In alcuni casi sembra aver dimostrato un buon effetto nei casi di tubercolosi multi-farmaco resistente: l’effetto è però ancora in fase di accertamento. Sicuramente l’aglio è ottimo per le sue capacità preventive.

2.     Il **[miele](https://www.unadonna.it/mamma/miele-per-i-bambini/246892/" \t "_blank)**: usato fin dai tempi di Aristotele come unguento per favorire la cicatrizzazione delle ferite e per prevenire le infezioni. Ancora oggi viene adoperato nel trattamento di **ferite croniche**, **ulcere**, **piaghe** da decubito, **ustioni** e **innesti cutanei**. Basti pensare al miele di Manuka, oggetto di molti studi, tra cui uno del 2016, che ne evidenza la capacità di coadiuvare la guarigione delle ferite e l’azione antibatterica verso lo Staphylococcus aureus MRSA.

3.     Lo **[zenzero](https://www.unadonna.it/ricette/come-pulire-lo-zenzero/216516/" \t "_blank)** è un altro degli antibiotici naturali più conosciuti e più studiati. Infatti, uno studio del 2017 ha dimostrato nuovamente le capacità **antibatteriche** di questa radice, oltre che l’azione **antiemetica** e **digestiva**.

4.     L’**echinacea**, molto conosciuta come **immunostimolante**, era nota già ai nativi americani come ottima cura per le **infezioni** e le **ferite**. In particolare, questa pianta è in grado di contrastare efficacemente lo Streptococcus pyogenes, oltre che altri ceppi batterici.

5.     L’**Hydrastis canedensis** o **Goldenseal**: una pianta erbacea di origine canadese solitamente consumata sotto forma di **tè** o **capsule**. È ottima per contrastare i **problemi respiratori** e **digestivi**, la diarrea di tipo batterico e le **infezioni** del tratto urinario. Va posta molta attenzione al suo utilizzo in caso di assunzione di altri famaci, perché può causare interferenze. Va evitato nei bambini e nelle donne in gravidanza.

6.     I **chiodi di garofano** sono usati tradizionalmente nelle **cure ortodontiche**, ma sono efficaci anche verso diverse tipologie di **batteri**, tra cui l’E. coli.

7.     L’**origano** ha importanti proprietà **antinfiammatorie**, soprattutto come [olio essenziale](https://www.unadonna.it/benessere/le-mille-virtu-dellolio-essenziale-di-lavanda/142747/" \t "_blank). Sono ancora in corso studi per accertarne le capacità antibiotiche.

8.     La [propoli](https://www.unadonna.it/benessere/placche-in-gola-i-rimedi-della-nonna/529004/" \t "_blank) è nota da tempo come antibiotico naturale, grazie alla presenza di bioflavonoidi, oli essenziali, oligoelementi, vitamina ed aminoacidi.

9.     L’**argento colloidale** è un altro prodotto naturale ben conosciuto per le proprietà **antivirali**, **antibatteriche**, **antiparassitarie** e **disinfettanti**.

10.  Il **limone** è un altro alimento con importanti proprietà antibiotiche, soprattutto grazie alle sostanze estratte dalla buccia.

11.  La **cipolla**, grazie al contenuto di zolfo, è utilissima per trattare e prevenire le **malattie respiratorie** e da parassiti.

12.  La **curcuma** è famosissima per le sue qualità **antibatteriche** ed **antinfiammatorie**, note già da tempo nella medicina cinese ed ayurvedica.

È bene ricordare che, non bisogna demonizzare in toto gli antibiotici comuni. Vanno però **usati con criterio**, secondo una rigorosa prescrizione del medico curante e nella maniera corretta.

Allo stesso tempo non bisogna difendere in modo esclusivo gli antibiotici naturali: non sono adatti a tutti, ma soprattutto non sono sicuri per tutti, perché possono inibire l’azione di alcuni farmaci salvavita. Usateli, quindi, con oculatezza.

# Inverno: tutti gli sport da fare sulla neve

Stanche dei soliti sci? Ecco 5 sport alternativi da praticare sulla neve.

**5 DICEMBRE 2018** **DI**[**F A**](https://www.unadonna.it/author/francesca-albergo/)

Inverno, montagna, neve… è ormai tempo di **settimana bianca** e, se state pensando a qualche attività nuova da praticare sulla neve, possono esservi utili i nostri consigli.

Tranquille, per cimentarsi in questi **[sport](https://www.unadonna.it/mamma/sport-quale-scegliere-per-i-propri-figli/327828/" \t "_blank)** non serve essere esperte, basta solo l’**attrezzatura giusta** e tanta voglia di divertirsi!

## Fat bike

Letteralmente “Grassa Bici”. Si tratta di una **mountain bike** con ruote “ciccione”, in grado di offrire maggiore stabilità su terreni soffici come la neve.

Queste biciclette sono studiate apposta per dare**sicurezza**anche ai meno esperti, ma ruote larghe significa anche maggior attrito e dunque una pedalata più **faticosa**.

Se non volete perdere l’opportunità di pedalare in alta quota, godendovi **panorami mozzafiato**, ma temete di non avere abbastanza forza nelle gambe, potete noleggiare una **E-fat**, ovvero la versione elettrica della fat bike (a pedalata assistita).

## Ciaspole

Sport adatto a tutta la famiglia è il **trekking** con le racchette da neve, dove l’unica conoscenza richiesta è la capacità di distinguere la ciaspola destra dalla sinistra (essendo uguali bisogna orientarsi osservando l’allacciatura).

Si tratta di **piastre di plastica**che si agganciano agli scarponi, dotate di appositi chiodini per non scivolare sulla neve ghiacciata.

Per evitare di inciampare nelle ciaspole, l’unica accortezza è quella di camminare con le gambe leggermente divaricate.

## Skifox

Divertimento… e cadute… assicurati! Questo strano attrezzo è composto da un seggiolino fissato a un **monosci**.

Chi lo utilizza sta seduto, aggrappandosi a due maniglie in fianco alla seduta e calzando corti e stretti sci. Velocità e direzione si determinano inclinando il**busto**.

## Skialp

Cercate qualcosa di diverso dallo sci classico, ma desiderate non abbandonare questo sport? Lo **skialp** (o sci-alpinismo) fa al caso vostro!

Si tratta di raggiungere la **vetta** a bordo dei vostri sci, senza l’aiuto di rulli e funivia, sostenute solo dalle vostre gambe. Una volta arrivate in cima la discesa è**“classica”**.

In genere questo sport si pratica “fuoripista”, ma alcune strutture hanno riservato delle **apposite corsie** per chi vuole cimentarsi in questa attività.

## Airboard

Se cercate **adrenalina** non potete perdervi questa esperienza. L’attività è piuttosto semplice: si tratta di sdraiarsi in posizione prona su uno slittino gonfiabile e… lanciarsi verso valle, cercando di direzionarvi spostando il peso a destra e a sinistra.

Prima di iniziare è bene sapere che l’unico modo per fermarsi è **lanciarsi nella neve**!

Allora… quale sport scegliete?

# Fibroma uterino: cos’è e come si cura

Il fibroma all’utero è una patologia benigna che interessa l’apparato genitale della donna. Ecco cos’è e come trattarlo.

**14 NOVEMBRE 2018** **DI**[**REDAZIONE UNADONNA**](https://www.unadonna.it/author/redazione/)

Il **fibroma** è un tumore benigno molto comune che può insorgere tra i 30 ed i 50 anni ed è caratterizzato da una alterazione dei tessuti e da un accrescimento delle cellule fibrose.

**In età fertile**, in modo particolare, per la produzione di estrogeni, **il fibroma può progredire ed espandersi** e a tal proposito nella terapia inibitoria può essere molto utile l’assunzione della [pillola anticoncezionale](https://www.unadonna.it/benessere/mal-di-testa-e-pillola-anticoncezionale-cio-che-si-deve-sapere/325918/" \t "_blank) che “blocca” la crescita della neoplasia stessa.

**Nel periodo della [menopausa](https://www.unadonna.it/benessere/menopausa-sintomi-e-rimedi/61177/" \t "_blank) solitamente i fibromi tendono a regredire o perfino a scomparire, mentre nel periodo della gravidanza possono crescere seppur senza causare ulteriori problemi alla donna e al feto.**

**Le dimensioni del fibroma uterino sono molto variabili, da pochi millimetri a diversi centimetri, variano da soggetto a soggetto.**

## Sintomi del fibroma uterino

Spesso questa patologia è asintomatica, mentre in altri casi possono insorgere disturbi specifici che devono far scattare “l’allarme rosso”: [**perdite**](https://www.unadonna.it/benessere/perdite-rosa-in-menopausa-durante-il-ciclo-o-in-gravidanza/220377/)**intrauterine abbondanti, cicli mestruali molto lunghi, dolori pelvici intensi, gonfiore addominale accentuato, pesantezza al basso ventre, dolore nella minzione e stipsi**.

Accertati questi sintomi specifici è consigliabile una visita ginecologica e **attraverso una ecografia pelvica e transvaginale o tramite una risonanza magnetica è possibile mettere immediatamente in evidenza la presenza del fibroma uterino, individuarne la sede esatta e le sue dimensioni.**

## La terapia per il fibroma uterino

Le cure sono diverse e variano in base alla tipologia di fibroma e alla sua localizzazione: **si va dall’asportazione chirurgica del solo fibroma (miomectomia) all’asportazione totale dell’utero da eseguire in menopausa (isterectomia) fino all’esecuzione di una semplice terapia farmacologica con la pillola anticoncezionale da preferire in caso di fibroma piccolo nella donna in età fertile.**

# Sonno polifasico: fa male?

Il sonno polifasico consiste nel dormire diverse ore durante la giornata. Scopriamo meglio di cosa si tratta e quali sono le conseguenze.

**28 OTTOBRE 2018** **DI**[**M LA C**](https://www.unadonna.it/author/marcella-la-cioppa/)

Quando si parla di **sonno polifasico** si fa riferimento a una determinata pratica, che consiste nel dormire varie volte durante tutto l’arco della giornata.

Quindi, stiamo parlando di piccole pause diurne, in totale contrasto con l’idea secondo la quale è necessario dormire almeno 8 ore a notte, ossia il cosiddetto **sonno monofasico**.

Con il sonno polifasico è possibile “spezzare” le ore di riposo, perché secondo tale pratica non è necessario riposare per un arco di tempo continuo. Detto questo, non rimane che scoprire nel dettaglio cos’è il sonno polifasico, quali sono gli eventuali benefici oppure i possibili rischi.

## Cos’è il sonno polifasico

Il termine è stato coniato nei primi anni del XX secolo da parte dello **psicologo J.S. Szymanski**.

Cosa si intende per sonno polifasico? Questa terminologia sta a indicare il dormire più volte durante l’arco della giornata; ossia, spezzettando il sonno in **piccoli riposi diurni**.

Secondo i sostenitori del sonno polifasico, questa tecnica porta a dormire meno ma, al tempo stesso, a sentirsi attivo, vigile e anche riposato.

Questo perché permette di **riuscire a recuperare dalle 4 alle 6 ore di sonno**, rispetto al più comune sonno monofasico.

## Benefici del sonno polifasico

Il **sonno polifasico ha dei benefici** sul nostro organismo. Innanzitutto, fa risparmiare tempo, perché consente di recuperare le ore durante il giorno.

Questa tecnica riduce le ore di sonno leggero e di sonno pesante, lasciando inalterata soltanto la **fase R.E.M.**

In più, questa tipologia di riposo spezzato è in grado di [migliorare la qualità del sonno](https://www.unadonna.it/benessere/la-qualita-del-sonno-al-servizio-della-ripresa-del-ritmo-quotidiano/40699/), di aumentare la concentrazione durante le attività svolte nella giornata, e riduce anche la sensazione di stanchezza.

## I rischi del sonno polifasico

Ovviamente, accanto ai lati positivi il sonno polifasico ha anche **aspetti negativi e rischi**.

Come prima cosa, bisogna sottolineare che eventuali problematiche non sono state accertate scientificamente; si ritiene però che **questa tecnica debba essere seguita solo per 6 mesi per evitare rischi**.

Mentre, chi ha approcciato questo metodo per un tempo più lungo ha constatato un **progressivo calo dell’attenzione**. Inoltre, il dormire poco può facilitare l’insorgere di **problemi cardiaci**, [obesità](https://www.unadonna.it/benessere/obesita-allarme-contro-il-sovrappeso-di-adulti-e-bambini/120988/), diabete e aumentare il rischio di **epilessia**.

Infine, è importante ricordare che **il classico sonno monofasico, di minimo 8 ore, rispetto a quello polifasico, ha enormi benefici sull’organismo**. Ad esempio, **velocizza e favorisce i processi di guarigione e rafforza le difese immunitarie**.

Ultimo, ma non meno importante, è che il **sonno polifasico** è altamente **sconsigliato ai bambini** e agli **adolescenti**, perché può ostacolare e comprometterne la crescita e lo sviluppo.