



ghiaccio, talco mentolato ed eventualmente una crema lenitiva, spesso a base di idrocortisone. È meglio evitare, soprattutto in caso di piaghe o ferite, ammoniaca o antistaminici.

VESPE, RAGNI & CO

D'estate si può essere vittime anche di punture e morsicature di altri insetti (vespe, api, calabroni, pappataci, tafani) o ragni. In questo caso cerca di togliere il pungiglione con un ago o una pinzetta sterili, senza spezzarlo, pulisci la zona colpita con acqua fredda, disinfettala e metti del ghiaccio ed eventualmente creme lenitive. Se gonfiore e dolore persistono a lungo o compaiono sintomi di choc come pallore, sudorazione intensa, vertigini, difficoltà respiratorie, vomito, gonfiore attorno agli occhi, consulta il tuo medico perché potresti essere particolarmente allergica all'attacco degli insetti e in questo caso, conclude l'entomologa, sarebbe utile sottoporsi a test allergologici.

Guido Sirtori

7 MOSSE ANTI ZANZARA TIGRE

- 1 Copri ermeticamente i bidoni per annaffiare gli orti.
- 2 Copri o svuota spesso tutti i contenitori che possono riempirsi d'acqua.
- 3 Pulisci e disinfesta le caditoie interne e i tombini per la raccolta dell'acqua piovana.
- 4 Svuota e pulisci i sottovasi dei fiori periodicamente.
- 5 Immetti nelle fontane o in vasche artificiali (se ne hai) pesci rossi che si nutrono di larve.
- 6 Mantieni pulite le grondaie, le vasche e le piscine.
- 7 Non lasciare copertoni d'auto all'aperto: sono la culla della zanzara tigre.

(Fonte: www.zanzara-tigre.org)

In breve

Il Catamarano... amico della pelle

Si chiama **Il Catamarano della salute** ed è un'interessante e utile iniziativa con scopi divulgativi e di ricerca. Si tratta, infatti, di un vero e proprio laboratorio galleggiante sul quale si porteranno avanti progetti di ricerca in condizioni ambientali impegnative, come quelle che si incontrano durante la navigazione, mirati a studiare la cute attraverso apparecchiature diagnostiche non invasive; il gruppo di ricercatori è composto da biologi marini, esperti di clima e dermatologi che verificheranno e terranno sotto controllo le reazioni tra i raggi solari e l'epidermide nelle diverse zone del bacino marino. Grazie al patrocinio di **Isplad (International-Italian Society of Plastic-Regenerative and Oncologic Dermatology)** e **DDI (Donne Dermatologhe Italia)**, l'imbarcazione approderà in alcuni porti turistici italiani durante i prossimi weekend, offrendo gratuitamente valutazioni dermatologiche a chi desideri aderire all'iniziativa, e sensibilizzando la popolazione sulla necessità di una protezione adeguata e mirata. A bordo si troveranno infatti le dottoresse facenti parte della DDI, che effettueranno due test, uno per determinare l'età biologica della pelle, l'altro per verificare il fattore di protezione solare personalizzato.

Alla fine della visita verrà consegnata una scheda con i risultati ed i consigli per la corretta esposizione al sole. Le visite, della durata di circa 10 minuti, sono su invito o prenotazione.

Il Catamarano della Salute toccherà OSTIA il 4 e 5 giugno, PORTOVENERE i giorni 11 e 12, e POLTU QUATU, in Costa Smeralda, il 18 e 19.

Info e prenotazioni:

www.ilcatamaranodellasalute.it,
www.derming.com, tel. 039329666.

Per saperne di più: www.isplad.org,
www.donnedermatologhe.it



Vetrina

ALLEATI NELLA DIETA

● **DIABETE:** una patologia che costringe a seguire un regime alimentare corretto ed equilibrato, evitando tutti i cibi che potrebbero incidere negativamente sul tasso glicemico. Ma rinunciare a pasta, biscotti e zucchero non è sempre facile! Ora, anche chi soffre di diabete può concedersi un buon piatto di pasta, fette biscottate e biscotti e anche un sostituto dello zucchero per addolcire il palato. Come? Scegliendo i prodotti della linea **Giuliani Giusto® diabel**, autorizzata dal Ministero della Salute. La linea comprende 6 varietà di **pasta**, da cucinare asciutta o in brodo (confezione da 500 g, € 4,30), 2 varietà di **biscotti** al gusto nocciola e vaniglia (150 g, € 3,90), 2 varietà di **frollini**, classici e all'arancia con gocce di cioccolato (150 g, € 4), **fette biscottate** senza colesterolo (300 g, € 4,20). Tutti i prodotti sono in vendita in farmacia e nei negozi specializzati. Il dolcificante **Dolce & Fibra**, senza retrogusto (80 bustine monodose da 1 g a € 6,90), si acquista solo in farmacia.



● **PESO FORMA:** difficile mantenerlo senza sacrifici! **New Nordic** propone **Apple Cider 600™**, la soluzione per rimanere snelli in modo naturale, facile, senza medicinali né effetti collaterali. In confezioni da 60 compresse (€ 19,95) o 100 compresse (€ 29,95), è in vendita in farmacia (o visita il sito www.newnordic.it) Gli integratori New Nordic sono prodotti esclusivamente con estratti di erbe, senza aggiunta di conservanti, aromi, zuccheri, sali, e lieviti. Sono anche privi di glutine, lattosio e derivati della soia e, quindi, utilizzabili da celiaci, vegetariani e vegani.



Intimità

In Italia EURO 1,50

10 STORIE VERE

Un romanzo completo

MASSIMO POGGIO
Dalla fabbrica alla tv



MODA
Speciale costumi

CUCINA
Menù al latte



8 Giugno 2011 - N. 22 - Pubbl. settiman. ANNO LXV Poste Italiane s.p.a. - Sped. in A. P. - D. L. 353/03 art. 1, comma 1, DCB Verona - Italia
€ 1,50, Belgio B € 3,30, Francia e Principato di Monaco F € 3,50, Germania D € 4,20, Lussemburgo L € 3,50, Malta M € 2,40,
Portogallo € 3,30, Regno Unito UK GBP 3,30, Spagna E € 3,50, Svizzera CH CHF 4,30, Svizzera Canton Ticino CH - Ticino CHF 3,60

NUOVO!



CHIEDILO IN EDICOLA

GUIDA PRATICA
Come risparmiare sul conto corrente

LORENA

«La fede è il motore della mia vita»

SOGNI
Fantasie senza significato o messaggi dell'inconscio?