

Diretta da
RAFFAELE MORELLI

RIZA



IN REGALO
Il libro
"Le ricette light"

Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Luglio 2005 - Nr. 39 Anno 4
Euro 3.40 FRS 8

RISVEGLIA IL METABOLISMO IN VACANZA!

PANCIA PIATTA CON GLI ENZIMI

Eliminano ritenzione idrica
e gonfiore addominale

PERDI 3 CHILI MENTRE TI ABBRONZI

- Che tipo di pancia hai? Scoprillo con il test a pag. 59
- Tutti i segreti delle vitamine bruciagrassi
- Gli oli essenziali che sgonfiano con l'automassaggio

IDENTIKIT BELLEZZA

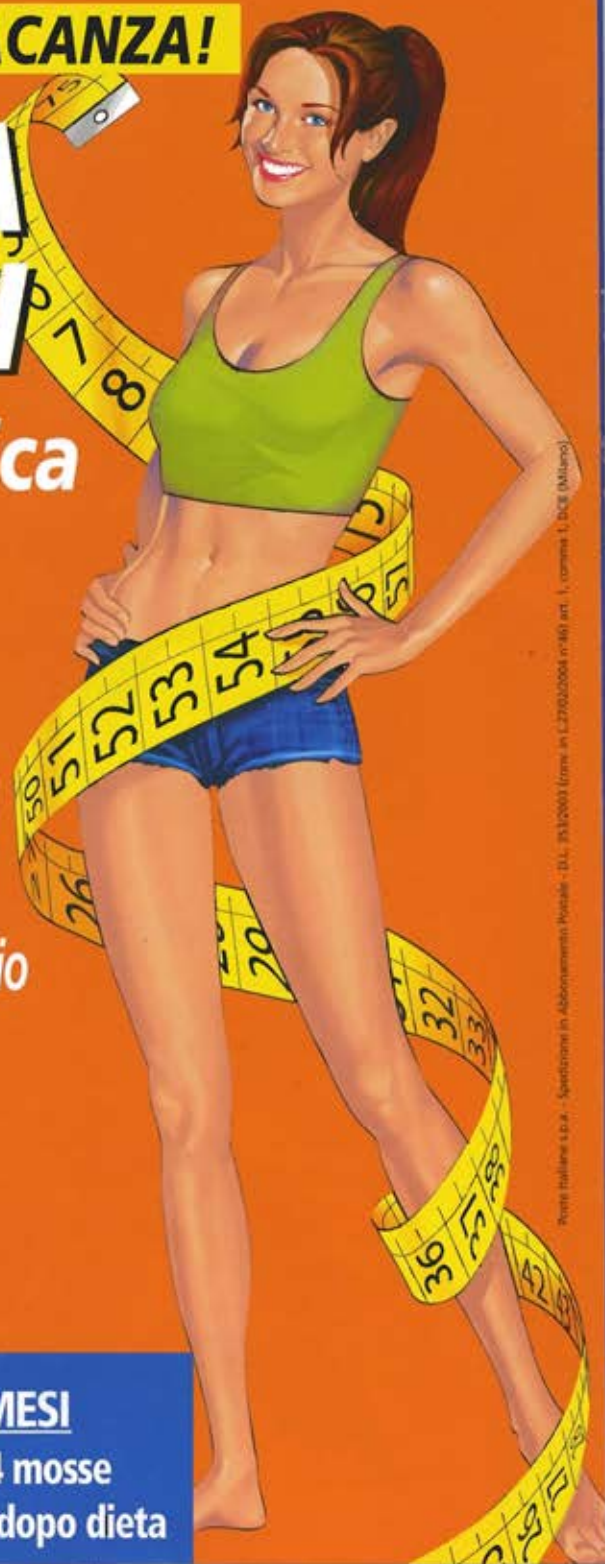
Valorizza i tuoi pregi fisici
Recuperi autostima e linea

L'INDAGINE DI LUGLIO

I pendolari corrono rischi
Si nutrono in fretta e male

SPECIALE COSMESI

Come rassodarsi in 4 mosse
per riparare i danni del dopo dieta



Colpa della pillola?

In molti casi sono i contraccettivi chimici che rendono i tessuti flaccidi e rilassati. Ma oggi si può ovviare: con gli strumenti elettronici di monitoraggio della fertilità

Ho 25 anni e non ho mai dovuto seguire una dieta. Da otto mesi assumo una pillola anticoncezionale "leggera". Purtroppo, però, mi sono appesantita e mi vedo poco tonica nelle zone di pancia, glutei e cosce. Mi chiedo: non esiste qualche alternativa valida alla pillola che non faccia ingrassare?

Maddalena, Forlì

Oggi le donne sono meno abituate a "leggere" i segnali del corpo e a percepirne i mutamenti, anche quelli collegati al ciclo mestruale. I problemi di sovrappeso e ritenzione idrica, ma anche emicrania e disturbi dell'umore sono spesso la conseguenza dell'utilizzo di anticoncezionali a base di ormoni di sintesi: queste sostanze agiscono sul sistema neurovegetativo (causando nervosismo, insonnia, calo della libido, aumento del rischio di malattie cardiocircolatorie) e, nel tempo, anche sui meccanismi di smaltimento delle scorie che si depositano proprio nei distretti corporei (fianchi, addome) dove hanno sede quelle energie della femminilità.

Oggi non ci sono in commercio "farmaci" naturali a copertura garantita come quella che può offrire la pillola chimica: tuttavia esistono sistemi computerizzati che consentono alla donna di individuare da sola e con notevole sicurezza le fasi di fertilità. «Sono l'evoluzione delle vecchie tecniche di controllo del muco e della temperatura basale, e sono utili perché evitano alla donna di ingerire sostanze che alla lunga potrebbero modificare l'equilibrio psicofisico», conferma Giancarlo Balzano, ginecologo omeopata, fondatore dell'associazione nazionale di ginecologia olistica. «Sono strumenti validi solo nel caso in cui la donna abbia dei cicli regolari e ben monitorabili, e quando viva la sua sessualità in una coppia all'interno della quale vi sia sicurezza sullo stato di salute dei partners e dove anche una gravidanza 'inattesa' sia comunque bene accolta».

La pillola oggi è ancora richiesta dalle ragazze giovani che desiderano scongiurare il concepimento, ma è prescritta anche come farmaco curativo per le irregolarità del ciclo: «Esistono fitoterapiche per curare in modo non invasivo i disturbi femminili», sottolinea Balzano. «La pillola ha senso solo se si desidera una copertura contraccettiva assoluta. Ma s'impongono anche esigenze di salvaguardia della salute che, soprattutto se non si vive in una coppia monogamica, solo il profilattico può tutelare».



SERENITÀ DI COPPIA E PESO FORMA

Non è giusto che la donna "sacrifichi" la sua linea assumendo la pillola per evitare la gravidanza. La pillola incide sull'umore ma anche sul metabolismo: la si può evitare utilizzando sistemi elettronici di controllo della fertilità

Il "dolce freddo" che placa la fame

Invece di un pasto, il gelato

Meglio ridurre il consumo dei tipi preparati con latte o panna. Sì ai sorbetti. E il gelato allo yogurt? Le calorie non diminuiscono

Mangiare è facile come bere un bicchier d'acqua. Fresco e dolce appaga il palato, disseta, accarezza le labbra con la sua sensuale consistenza: è il gelato, l'alimento simbolo dell'estate. Ma a dispetto della sua apparente leggerezza il gelato può rivelarsi una bomba calorica.

Quante calorie contiene

Le calorie oscillano a seconda delle materie prime che vengono utilizzate: si va dalle **100 calorie** per un etto di sorbetto alla frutta, preparato solo con acqua, zucchero e purea o succo di frutta, alle **350 calorie** per le varietà che contengono crema di latte, uova, cacao, nocciole, pistacchi, noci. Ma una coppa media di gelato ne contiene circa 2 etti, e le calorie di conseguenza raddoppiano!

Quando mangiarlo

No al gelato come dessert: l'abitudine di consumarlo a fine pasto è deleteria per la linea, soprattutto dopo un pranzo o una cena robusta. Una coppetta media di gelato può sostituire il pasto, ma va abbinato a un'insalata o a un piatto di verdure, per coprire il fabbisogno di fibre.

Meglio a merenda

Una pallina di gelato sulla macedonia di frutta è una merenda appetitosa e le calorie sono più che accettabili (circa 100, oltre a quelle della frutta).

Attenti ai falsi leggeri!

Molti pensano che il gelato senza zucchero (dolcificato con fruttosio) sia dimagrante. In realtà le calorie sono all'incirca uguali.

Anche il gelato alla frutta preparato con latte o panna non è light, mentre il sorbetto che non contiene latte è meno calorico. Il gelato allo yogurt mantiene le proprietà benefiche dei fermenti lattici, ma l'apporto calorico non varia.

DI RISO E SOIA PER GLI INTOLLERANTI

Oggi anche chi è intollerante al latte può consumare gelato: basta scegliere i tipi con latte di riso o di soia, con poche calorie e innocui per chi soffre di intolleranze



Contraccezione Naturale



Da un metodo clinicamente testato l'indicatore di fertilità computerizzato per la **contraccezione naturale**, sicura come la pillola (99,3% - Indice Pearl 0,7).

PEARLY®

- anche per cicli irregolari
- affidabile dal 1° giorno d'uso
- senza costi aggiuntivi

Richiedi materiale informativo gratuito al

Numero Verde

800-217721

visita il nostro sito...

...anche per la Procreazione mirata

www.babycomp.it

distribuito da
BABY COMP srl - Bressanone BZ
Tel. 0472 831010
anche in Farmacia