

Una rondine non fa primavera...

I cambiamenti climatici e il nostro corpo.

L'abbiamo atteso a lungo quest'anno. Il bel tempo ritorna, dunque diventa importante sapere cosa fare sia per sentirsi al meglio delle proprie forze sia per prevenire, ahimè, i malesseri stagionali. Lunghe giornate di sole, clima più mite, prati in fiore e non solo. I cambiamenti che si manifestano nella natura e nell'ambiente circostante lasciano strascichi anche sul corpo.

Alimentazione primaverile

Complici la luce, il caldo e i colori, ci si ritrova spesso in primavera, nella disposizione d'animo più adatta per iniziare una nuova vita ispirata a buoni propositi.

Può giovare dunque approfittare di questo slancio in positivo per rigenerare l'organismo attraverso l'alimentazione.

Per iniziare al meglio la giornata un depurativo naturale può essere d'aiuto: appena alzati, a digiuno, bevete un bicchiere d'acqua tiepida con qualche

goccia di limone.

Potete ricorrere a una leggera tisana a base di erbe disintossicanti, come carciofo, tarassaco, cardo mariano.

E poi mangiate verdura e frutta in quantità, evitando troppi dolci e intingoli a favore di pesce e carni magre.

Rispetto all'inverno, con i primi caldi e un discreto aumento dell'attività fisica, è infatti importante fornire al proprio organismo più liquidi, anche sotto forma di tisane, verdura e frutta appunto.

Primi caldi, tanta luce: meteoropatici attenzione!

Essendo una stagione transitoria la primavera può rappresentare un problema per i soggetti meteoropatici: gli improvvisi e frequenti cambiamenti del clima, un giorno caldo e assolato, l'altro magari freddo e umido, possono causare disturbi fisici nonchè psichici, perché il corpo è costretto continuamente a reagire per trovare un suo equilibrio.

Dunque l'organismo si affatica e ha meno risorse per difendersi da altre aggressioni: febbre e mal di testa, malesseri causati da modificazioni a livello neurologico e ormonale, possono essere provocati proprio da una reazione dell'organismo al clima.

I cambiamenti atmosferici stimolano il



sistema endocrino ormonale (le ghiandole surrenali, la tiroide e le gonadi) e quello nervoso, provocando squilibri che possono andare dall'euforia alla depressione.

Come difendersi? Innanzitutto con la "solita" dieta equilibrata e arricchita, magari, da qualche integratore naturale, come pappa reale o ginseng. E poi ricordando di non pretendere troppo dalle proprie energie.

Allergie primaverili

La primavera purtroppo è la stagione in cui si presentano una serie di disturbi, come le allergie.

L'inquinamento ambientale ha "sensibilizzato" il nostro organismo, rendendoci particolarmente vulnerabili.

Con l'arrivo delle fioriture primaverili, le persone allergiche ai pollini vedono puntualmente ricomparire "raffreddore da fieno", congiuntivite allergica, attacchi di asma.

Esiste un calendario dei pollini che fornisce notizie riguardanti le piante che li producono nei diversi mesi dell'anno e nelle differenti regioni italiane e straniere.



Purtroppo non si può guarire, ma si può tenere sotto controllo il problema allergico con farmaci appropriati: antinfiammatori (cortisonici, cromoni, antileucotrieni), broncodilatatori e antistaminici.

I cortisonici possono essere usati per via inalatoria o per endovena, a seconda della gravità del disturbo.

È importante sottolineare che si tratta di veri e propri farmaci da utilizzare sotto stretto controllo medico, evitando di prolungare inutilmente il trattamento.

I cromoni, invece, sono antinfiammatori che si usano "per prevenire", mentre gli antileucotrieni sono particolarmente indicati nel caso si soffra di asma.

I broncodilatatori sono farmaci impiegati, solitamente per via inalatoria, nel trattamento dell'asma: la loro azione consiste nel rilasciare la muscolatura liscia dei bronchi attraverso la stimolazione di recettori specifici.

Anche in questo caso, si tratta di farmaci da utilizzare dietro prescrizione medica, a causa delle possibili interferenze con il ritmo cardiaco.

Un'altra categoria è poi quella degli antistaminici, farmaci che neutralizzano gli effetti dell'istamina, la sostanza all'origine di sintomi quali orticaria, starnuti, naso che cola.

Gli antistaminici di nuova generazione hanno un'azione di lunga durata e non inducono sonnolenza.

È necessario attenersi alle dosi prescritte, perché queste sostanze possono avere effetti collaterali sull'apparato cardiocircolatorio.

Ci vuole testa!

Chi ha problemi di forfora vedrà migliorare la propria condizione, mentre chi ha i capelli fragili o delicati potrebbe preoccuparsi, trovandone sulla spazzola qualcuno più del solito.

Con il cambio di stagione, perdere un po' di capelli è fisiologico, soprattutto dopo il lavaggio, che porta via i capelli che hanno terminato il loro ciclo vitale.

Usate una spazzola morbida e uno shampoo delicato, come i neutri per bambini, ricordando che il massaggio deve insistere, gentilmente, sulla cute, dove si accumula lo sporco, limitandosi a sfiorare delicatamente i capelli. Se però la caduta sembra particolarmente abbondante, meglio rivolgersi al medico: potrebbe dipendere da qualche problema organico, come la tiroide che funziona troppo poco, oppure da una carenza di ferro.

La pelle

La pelle ha bisogno, in questa stagione, di particolari cure.

Programmate una visita dall'estetista e dedicate del tempo a un'accurata pulizia di tutta la pelle del corpo.

Chi non sopporta il sapone può usare detergenti delicati (con ph simile a quello della pelle) e anallergici, adatti a tutte le epidermidi.

Un batuffolo di cotone inzuppato di yogurt magro, da risciacquare poi con acqua fresca, resta il detergente più sicuro ed efficace.



Le vostre domande, le nostre risposte...

www.farmaciasabato.com

fuori dalla zona a traffico limitato

e-mail: info@farmaciasabato.com
tel. 0825 35409 - fax 0825 783724

Avellino
Via Circumvallazione, 81