

ANCHE QUESTA SETTIMANA A UN PREZZO SPECIALE

**1**  
EURO

29 GIUGNO 2004 | N. 27 | ITALIA EURO 1,70

# GENTE

SETTIMANALE DI ATTUALITÀ, POLITICA E CULTURA

## COPPIE

■ L'arte della riconquista PAG. 50

## DOSSIER

■ Energia elettrica: come dimezzare la bolletta PAG. 58

## RAGAZZI

■ A scuola di magia PAG. 82

## SALUTE

■ Così si resta in forma dopo i 65 anni PAG. 100

# Michelle a gonfie vele

La Hunziker torna in tv con una super fiction: tutte le foto in anteprima

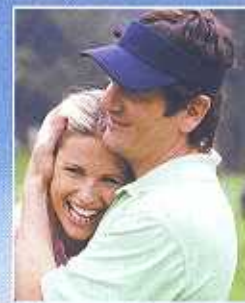


FOTO GIANPAOLO TOMASI

HACHETTE RUSCONI

4 0027 >  
9 770016 694005

a cura di Barbara Lalli



## Gambe pesanti d'estate? Tanto sport e cibi non piccanti

Camminare molto, dormire con i piedi sollevati su un cuscino e una corretta alimentazione: così vi sentirete più leggeri

Con i primi caldi le gambe si gonfiano e diventano doloranti. Che fare? Ne abbiamo parlato con il dottor Alessio Redaelli, specialista in Chirurgia vascolare a Milano. «Come prima cosa», spiega il medico, «vanno distinte le situazioni patologiche (varici o flebiti) dalle situazioni di banale pesantezza. In questo caso le terapie sono più semplici e legate a un miglioramento dello stile di vita. Si tratta di alcune accortezze: camminare molto, dormire con i piedi sollevati su un cuscino, non accavallare le gambe e muoverle quanto più spesso vi è possibile». L'alimentazione, invece, che ruolo gioca?

«È importante», continua il professor Redaelli, «perché più si è in sovrappeso più le gambe soffrono. Sconsiglio cibi ricchi e piccanti. Inoltre praticate sport, soprattutto attività aerobiche come nuoto e cyclette, che aiutano a ridurre il gonfiore». E quando si è in viaggio e si sta tante ore seduti, in macchina o in aereo? «È necessario muoversi ogni ora», risponde l'esperto, «fare due passi, anche nel corridoio dell'aereo, oppure alzare spesso la punta delle dita del piede. Infine, tra le regole di vita, è sconsigliata la pillola anticoncezionale: a volte fa peggiorare il microcircolo».

### I SEGRETI PER FAR GIRAR LA TESTA

#### In forma come le star

■ Per quest'estate volete gambe da Oscar come quelle di Charlize Theron, modella e attrice? Seguite queste semplici regole di bellezza.

■ Se non amate la palestra, perché non vi piacciono i luoghi chiusi, approfittate della bella stagione per camminare in un parco, ma non al sole: può addirittura essere controproducente.

■ Bevete più che potete, anche se non ne sentite il bisogno: 2 litri di acqua al giorno, assicurano gli esperti, e avrete gambe da top.

■ Se il problema invece è più grave e vi causa dolore, provate in istituto la pressoterapia: un apparecchio speciale, grazie a una pressione alternata, allevia

sensibilmente il senso di fastidio agli arti inferiori.

■ Il gonfiore, un segno di ritenzione idrica, si può eliminare anche con un ciclo di almeno dieci massaggi linfodrenanti,

Charlize Theron



che stimola la circolazione. Vi sentirete subito più leggere, belle e scattanti.

### ACQUISTI CHE SOLLEVANO

#### Freschezza con la menta

Per chi ha le gambe sempre stanche e pesanti, un aiuto arriva da **Antistax Fresh Gel** di **Pharmaton**: fresco e leggero, a base di estratto di foglie di vite rossa. Si applica massaggiando delicatamente dal basso verso l'alto (9,30 euro). Un altro modo per ottenere sollievo per le gambe stanche è ricorrere a **Tegevens Spray** di **Sanofi**: con estratti di mirtillo, una miscela di oli essenziali naturali, come menta, limone



e mentolo (8,20 euro). Gambe sempre fresche e leggere, in casa e fuori casa, anche con un altro spray, **EssActive**, di **Aventis Pharma**. Contiene tra l'altro un gel di alghe rosse e olio di jojoba. Si applica con un leggero massaggio circolare, dalle caviglie alle cosce (9,90 euro). Per tonificare gli arti inferiori, infine, **Erbaven**, di **Es**. Sono compresse ricche di vitamina C, con ippocastano, vite rossa, centella, rusco e mirtillo (13 euro).