

25 GIUGNO 2019 - N. 28

Ispira il tuo benessere

Starbene

1,50 €

**DIMAGRISCI
CON
CARLA
LERTOLA
LA DIETA
DI LUGLIO**

**I TRAPIANTI
SONO
SEMPRE
PIU' SICURI**

**Collo
tonico?
È questione
di postura
e di creme
giuste**

**E se il BURRO
Non facesse
Poi così male?**

**Perché
il cervello
ama la
musica**

**FITNESS
OPEN AIR**
attrezzi e app
per allenarsi
all'aperto

GRUPPO  MONDADORI



Settimanale - giugno - anno XLII - n.28 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P.D.L. 352/03 art. 1 comma 1 D.C.B. Verona - Austria €4,50 - Germania €5,10 - Belgio €4,50 - Spagna €4,50 - Francia €4,50 - Lussemburgo €4,50 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CH CHF 4,80 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada \$5,00 - M.C. CÔte d'azur €4,40

CRONO-BENESSERE

Le abitudini del mattino da spostare la sera

Ecco alcuni riti quotidiani che a fine giornata diventano molto più utili ed efficaci

di Daniela Luisa Luciani

Ci sono routine quotidiane che, per consuetudine, riserviamo alla prima parte della giornata convinti che sia questo il momento ideale per effettuarle. A sorpresa gli esperti ci rivelano che, per avere i migliori risultati, è meglio compiere alcune di queste azioni alla sera. Ecco quali e perché.

Fare una doccia a getti alternati

«Indirizzare getti alternati di acqua calda e fredda su gambe e piedi è un ottimo massaggio vascolare, ma in genere lo si fa con la doccia del mattino, per comodità o perché si pensa che abbia un'azione preventiva dei gonfiori», spiega il professor Giovanni Battista Agus, angiologo e docente di chirurgia vascolare all'Università di Milano. «Invece questo massaggio va fatto alla sera, quando il gonfiore è al massimo. Aggiungerei un pediluvio con i sali (li trovi in farmacia) contro il ristagno dei liquidi, da effettuare sempre prima di dormire».



Mangiare cereali

«Di solito consumiamo i cereali a colazione o a pranzo, ma la mossa vincente è quella di spostarli o aggiungerli al pasto serale», spiega la dottoressa Enrica Maccari, dietista a Siena. «I cereali (soprattutto il farro, l'avena e il frumento) sono ricchi di triptofano, un amminoacido indispensabile per la produzione di serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore" che aiuta a regolare il ritmo del sonno. Ciò avviene anche grazie ai carboidrati

presenti in questi alimenti, che garantiscono il trasporto del prezioso triptofano all'interno delle cellule cerebrali».

Consumare uno yogurt

«I probiotici contenuti nello yogurt aiutano la digestione e riequilibrano la flora batterica intestinale», spiega Giorgio Ciacci, medico di base ed endocrinologo. «Questa azione si potenzia durante il sonno se, per esempio, usiamo lo yogurt come dessert dopo cena». Inoltre anche nello yogurt è contenuto il triptofano, precursore

della serotonina che aiuta il rilassamento e il riposo.

Usare il collutorio

«Quello di uso quotidiano è un blando antisettico che agisce sulla placca. Utilizzato dopo lo spazzolino può neutralizzare ulteriori batteri non eliminati con il lavaggio», spiega Alberto Dominici, specialista in odontostomatologia a Roma. «Però va utilizzato prima di andare a dormire, in modo da agire per tante ore ed essere così più efficace. Infatti, mangiare o bere dopo l'uso ne annulla l'effetto».

DEODORANTE: MEGLIO DUE VOLTE AL GIORNO

Difficile uscire di casa, al mattino, senza aver messo il deodorante. Il consiglio però è di ripetere l'applicazione la sera. «Durante la notte il prodotto viene assorbito meglio e agisce più a lungo», spiega Mariuccia Bucci, dermatologa a Sesto San Giovanni (MI). «Ricordiamo poi che in vacanza, se ci si espone al sole, è meglio evitare l'applicazione mattutina, perché le profumazioni di certi prodotti, potrebbero macchiare la pelle», conclude la dermatologa.