Confidenze TRA AMICHE

Data 23-06-2009
Pagina 78/79
Foglio 2 / 2

www.ecostampa.it

chiacchiere? No. A patto che tu sia disposta a ripetere quello che stai dicendo anche di fronte alla persona di cui stai parlando. «Quando puntiamo il dito sui difetti degli altri, insinuiamo che noi non abbiamo le stesse colpe e che, perciò, siamo migliori» spiega Bowen.

Critiche e apprezzamenti

«La critica è una forma di lamentela più tagliente» dice Bowen. «È diretta contro una persona con l'intento di sminuirla». C'è però chi è convinto che criticare sia un modo efficace per modificare il comportamento degli altri. In realtà, spesso produce l'effetto opposto. A nessuno, infatti, piace essere giudicato male, tutti hanno bisogno di essere considerati e stimati. E gli apprezzamenti ci spingono a fare meglio, in modo da riceverne altri. Le critiche, invece, ci avviliscono e ci inducono a continuare ad agire nello stesso modo.

Strano, ma vero: un braccialetto per guarire

In pratica, però, come possiamo sostituire a lamentele e critiche un atteggiamento positivo? Il metodo proposto da Will Bowen è facile, ma efficace. Funziona così. Si indossa un braccialetto (uno qualsiasi oppure, se compri il libro, quello che trovi allegato) e ti proponi una sfida: stare tre settimane senza lamentarti, spettegolare o criticare. Ogni volta che ricadi nel mugugno, devi cambiare polso al braccialetto e ricominciare a contare i giorni da capo. Prova, ne vale la pena. Disintossicarti dal vizio di lamentarti, infatti, vuol dire smettere di trovare giustificazioni per non agire e ritrovare l'energia per realizzare i tuoi desideri.

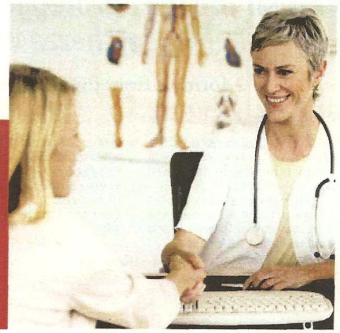
Varici: così le puoi prevenire

Sono un disturbo piuttosto diffuso tra le donne. Antiestetiche e fastidiose, le tieni lontano soprattutto se fai qualche piccola (e salutare) modifica al tuo stile di vita. Dieci regole per avere gambe sane e belle

di Silvia Pigorini Con la consulenza di Giampiero Campanelli, docente di Chirurgia generale all'Università dell'Insubria di Varese

Fra i 30 e i 60 anni, una donna su dieci soffre di varici. «Si tratta di dilatazioni delle vene che colpiscono, soprattutto, le gambe e le cosce» spiega il dottor Giampiero Campanelli. «Dipendono da un problema alle valvole (di cui sono provviste le nostre vene), che permettono il passaggio del sangue solo verso il cuore, cioè dal basso verso l'alto, e impediscono che il sangue ritorni verso il basso. Quando non funzionano in modo corretto, per l'indebolimento delle pareti delle vene o delle valvole stesse, si ha un reflusso di sangue e, di conseguenza, una dilatazione venosa». Oltre che per familiarità, questo disturbo si presenta soprattutto se si sta troppo tempo in piedi, se si aumenta di peso e con la gravidanza. E i sintomi, a parte l'inestetismo, sono un senso di pesantezza e di gonfiore alle gambe, ai piedi e alle caviglie, formicolii, bruciori, crampi, prurito. Contro le varici sono molto utili le calze elastiche a compressione graduale, studiate apposta per chi soffre di vene varicose (scegli il modello più adatto a te con l'aiuto del medico o del farmacista). È importante indossarle al mattino, da sdraiata, prima di scendere dal letto. Se, invece, è necessario l'intervento chirurgico, oggi ci si può avvalere di tecniche mininvasive, realizzate con piccolissime incisioni, in anestesia locale. Questo significa che, nel giro di 24 ore, puoi riprendere tutte le normali attività quotidiane. Contro le varici la prevenzione è fondamentale. Ecco i consigli del nostro esperto.

- **Alzati spesso sulle punte**, se sei costretta a stare molto tempo in piedi: così faciliti la risalita del sangue dalle gambe verso il cuore.
- **Non restare a lungo seduta** con le gambe a penzoloni, per esempio in treno o in automobile.
- **Indossa indumenti che non stringano**, quando fai lunghi viaggi, e fermati ogni ora per una breve passeggiata.
- **Dormi con i piedi sollevati** di qualche centimetro rispetto al cuore, mettendo un cuscino sotto il materasso.
- **Cammina dentro l'acqua di mare** immersa fino al bacino. Ma non esporre le varici al sole e non fare sabbiature.
- **Evita slip o jeans troppo attillati**: ostacolano la risalita del sangue.
- **Cerca di perdere i chili di troppo**, riducendo carboidrati e zuccheri e facendo sport: i più indicati sono la camminata, il nuoto e la bici.
- **Evita il tacco 12** ma anche le ballerine: l'altezza ideale è quattro-cinque centimetri.
- **Preferisci la doccia**: l'acqua calda del bagno provoca una vasodilatazione.
- **Limita fumo e alcol**: eviterai uno stress alle tue vene.



A PRIMA VISTA

Per fare una diagnosi delle varici spesso basta guardare le gambe. Per un esame più approfondito, invece, è necessario sottoporsi all'eco-color-doppler, che permette di vedere le vene sotto la pelle e di seguirne il percorso, identificando il punto in cui comincia il danno della valvola e quello in cui finisce.

062612

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

CAMPANELLI 3 GIAMPIERO (docente)